



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för kultur-, religions- och utbildningsvetenskap

Stress i förskolan

- En enkätstudie om pedagogernas syn på stress i förskolan

Maria Wannberg

2012

Examensarbete 15 hp
Didaktik
Läroprogrammet – Inriktning Naturvetenskap-teknik-matematik mot förskola

Handledare: Annie Hammarberg
Examinator: Fil.Dr Elisabeth Björklund

Wannberg, Maria (2012). *Stress i förskolan: En enkätstudie om pedagogernas syn på stress i förskolan*. Examensarbete i didaktik. Lärarprogrammet. Akademin för utbildning och ekonomi. Högskolan i Gävle.

Sammanfattning

Förskolan är en arbetsplats där stress förekommer i stor utsträckning. Syftet med mitt examensarbete var att undersöka hur stressen visar sig i förskolan och vilka åtgärder som kan vidtas för att minska stressen. För att synliggöra detta skapades en enkät som delades ut till 60 pedagoger, spridda på 6 förskolor. Fyrtiotvå pedagoger deltog i undersökningen. Resultatet visar att pedagogerna själva upplever de stora barngrupper som förekommer idag, samt att antalet pedagoger minskar som stressande. Ytterligare en stressande faktor som visar sig i mitt resultat är ljudnivån som ständigt gör sig påmind i förskolan. Stress påverkar vår hälsa och kan, om det pågår under en lång tid, leda till sjukskrivning eller utbrändhet, och det är av stor betydelse att tid för återhämtning finns. Barn och stress hör inte ihop, något som tyvärr är en återkommande kombination i förskolan.

Resultatet visar att dagliga rutiner uppfattas som stressmoment hos pedagogerna, och känslor av otillräcklighet är vanligt förekommande. Resultatet påvisar även att pedagogerna upplever stress vid fler dagliga situationer, något som bör tas på allvar. Viktiga åtgärder för att minska stressen vid dagliga rutiner kan vara struktur och kommunikation. Åtgärder för att minska stressen i förskolan är få och kan ses som ett rop på hjälp från pedagogerna. Många förskollärare är unga och har många år kvar i arbetslivet. Denna undersökning visar pedagogernas uppfattning om stress och orsaker till att stress uppkommer. Även åtgärder som kan bidra till att minska stressen i förskolan går att läsa i arbetet.

Nyckelord: förskola, pedagoger, stress

Innehållsförteckning

1 INLEDNING	6
1.1 BAKGRUND	7
1.2 LITTERATURGENOMGÅNG	8
1.2.1 Definition av stress	8
1.2.2 Vad är det som stressar?	8
1.2.3 Vad händer i kroppen vid stress?	10
1.2.4 Hälsoeffekter och symtom.....	10
1.2.5 Barn och stress	11
1.2.6 Åtgärder.....	11
1.2.7 Sammanfattning	12
1.3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	13
1.4 DISPOSITION.....	13
2 METOD	14
2.1 DATAINSAMLINGSMETOD.....	14
2.2 PROCEDUR	14
2.3 DATABEARBETNING OCH ANALYSMETOD.....	14
3 RESULTAT	16
3.1 PEDAGOGERNAS SYN PÅ STRESS I FÖRSKOLAN	16
3.1.1 Barn och stress	16
3.1.2 Den dagliga verksamheten – mer stress vissa tider?.....	17
3.2 VARFÖR ÄR PEDAGOGERNA STRESSADE I FÖRSKOLAN?.....	18
3.2.1 Daglig stress på arbetsplatsen.....	18
3.2.2 Ljudnivå.....	19
3.2.3 Samling	19
3.2.4 Lokal/Miljö	19
3.2.5 Föräldrakontakt.....	20
3.3 VILKA ÅTGÄRDER KAN VIDTAS FÖR ATT MINSKA STRESSEN I FÖRSKOLAN?	20
3.3.1 Förekomst av åtgärder på arbetsplatsen	20
3.3.2 Förskoledagen	21
3.3.3 Ljudnivå.....	21
3.3.4 Samling.....	22
3.3.5 Lokal/Miljö	22
3.3.6 Föräldrakontakt.....	22
3.4 SAMBAND.....	23
3.4.1 Antal situationer där stress upplevs	23
3.4.2 Antal arbetade år i förskolan.....	24
4 DISKUSSION.....	26
4.1 METODDISKUSSION	26
4.2 RESULTATDISKUSSION	26
4.2.1 Pedagogernas syn.....	26
4.2.2 Faktorer som orsakar stress	27
4.2.3 Åtgärder för att minska stressen.....	28
4.3 FÖRSLAG PÅ FORTSATT FORSKNING	30
4.4 AVSLUTNING OCH EGNA REFLEKTIONER	30
REFERENSLISTA	31
BILAGOR	33

1 INLEDNING

*”Bråttom, bråttom, bråttom, bråttom!
Tiden vår är fylld av fart och fläkt – så kallat jäkt!
Jäkt på morron, jäkt på middan, jäkt på kvällen –
ingen tid för frid – sätt mera speed!
Skynda! Skynda! Hela långa livet! Annars verkar det ju efterblivet!
Hetsa! Hetsa! Akta dig att sakta – för då får du mer att ta igen!
Heja! Heja! Ån så finns det faktiskt chans att hinna!
Kanske en sekund att vinna!
Jäkta! Jäkta! Prima platser finns det ganska gott om!
Men man ska ha bråttom!”*
Av Povel Ramel (inspelad 1951)

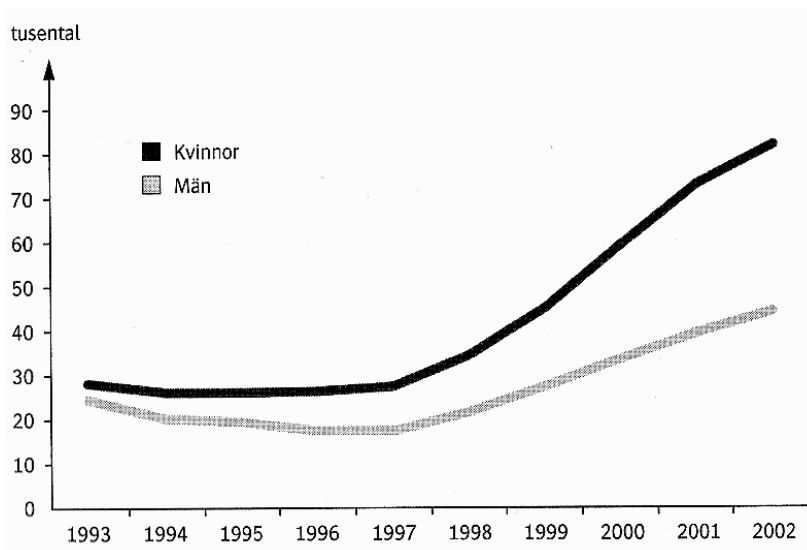
Tiden är många gånger bidragande till att stress uppstår; överallt ska det passas tider. Denna tidspress kan resultera i sämre förmåga att varva ned och att återhämta sig. Dagens samhälle innehåller många stressade situationer, något som påverkar vår livsstil. De ständiga krav och förväntningar, från andra och oss själva, bidrar till ökad stress och kan leda till sjukdom och utbrändhet. Sjukskrivningarna i Sverige ökar (Lundberg & Wentz, 2004) och förskolan är en utsatt arbetsplats. Stora barngrupper och minskad personalstyrka är bidragande faktorer till den stress som pedagogerna känner, och känslan av otillräcklighet gör sig ständigt påmind. Hur länge ska pedagogerna orka? Det är oroväckande att stressen är så påtaglig i förskolan, och mitt val av tema grundar sig i denna oro. Varför känner pedagogerna stress och vad kan göras för att minska stressen? Det är betydelsefullt med åtgärder för förbättring. Det är inte bara pedagogerna själva som drabbas av stressen i förskolan, även barnen känner av och påverkas negativt av detta. Något måste göras för att pedagogerna ska kunna genomföra ett kvalitativt arbete, och det är viktigt att verksamheten blir mindre stressad då förskolan lägger grunden till barns utveckling och trygghet.

1.1 Bakgrund

Dotevall (2001) för oss tillbaka till antikens Grekland och den gamla föreställningen att människan består av kropp och själ, något som Lundberg och Wentz (2004) och Ellneby (1999) menar stämmer även idag. Stressforskningen grundlades under 1900-talets början utifrån medicinsk forskning, och fortsatte in på 1930-talet genom Hans Selye, en kanadensisk läkare och forskare. Han varnade tidigt för hur den fysiska hälsan kunde bli skadlig genom psykisk stress (Lundberg & Wentz, 2004). Ellneby (1999) skriver att själva begreppet stress grundades av just denne Hans Selye, och att han även var den förste som beskrev sambandet mellan stress och barn. Enligt Ellneby (1999) menade Hans Selye att "Föräldrar kommer att utsätta sina barn för betydligt mindre stress så snart de inser att de inte är kapplöpningshästar allesammans, en del är sköldpaddor" (Ellneby 1999, s. 15).

Lundberg och Wentz (2004) beskriver att det var först under 1960- och 1970-talen som det stora genombrottet inom stressforskningen kom. Bland annat bidrog två svenska forskare, Marianne Frankenhaeuser och Lennart Levi, från Karolinska Institutet i Stockholm, till utvecklingen. Lundberg och Wentz (2004) beskriver vidare hur stressforskare, redan för trettio år sedan, sände ut en varning om det höga tempot i samhället, och hur det höga tempot på lång sikt skulle tänja på gränserna för människans anpassningsförmåga.

Lundberg och Wentz belyser även ett intressant fenomen då de skriver om det markant ökade antalet långtidssjukskrivningar i Sverige under 1990-talets slut. Anmärkningsvärt är att kvinnor oftast drabbas hårdare än män, och förskolläraryrket är ett kvinnodominerat yrke (Läraryrkesförbundet). Barngruppernas storlek ökade med ca 20 % i samband med nedskärningar under 1990-talet (Kågeson, 2005). Enligt en artikel i DN, publicerad 2010-06-24, framgår att personalen i förskolan är en yrkesgrupp som är en av de mest utsatta då det kommer till sjukskrivningar. Artikeln belyser även att stora barngrupper kan ligga bakom detta.



Figur 1: Långtidssjukskrivningar – längre än ett år. (Lundberg & Wentz, 2004, s.16).

Syftet med detta examensarbete är att undersöka om stress dagligen gör sig påmind i förskolan. Pedagogernas syn och påverkan, samt åtgärder som kan vidtas för att minska stressen ingår även i studiens syfte.

1.2 Litteraturgenomgång

I denna studie av litteratur framgår definitionen av ordet stress och därefter en beskrivning av orsaker till att stress uppstår. Dessutom innehåller avsnittet beskrivningar vad som händer i kroppen då vi utsätts för stress, samt forskning om hälsoeffekter och symtom. Även stress i förhållande till barn utgör en del i detta avsnitt. Litteraturgenomgången avslutas med en beskrivning av åtgärder som kan minska stressen.

1.2.1 Definition av stress

Idag är ordet stress ett användbart begrepp för jäkt, hög arbetsbelastning och tidsbrist (Arbetsmiljöverket, 2001). Ellneby (1999) refererar till den engelska benämningen för ordet stress som betyder tryck eller spänning, och hon beskriver svårigheten i att skydda sig mot den dagliga stressen. Dotevall (2001) hänvisar till Websters lexikon där stress definieras som "ett tillstånd med kroppslig eller mental påfrestning, som beror på faktorer som strävar efter att ändra balansen i kroppen" (s.27). Att en person känner av stress kan bero på stressfaktorer eller "stressorer", något som både Dotevall (2001) och Ellneby (1999) uppmärksammar i sina böcker. Författarna menar att vi hela tiden ställs inför påfrestningar inom både privatliv och arbetsliv; något som hör livet till. Då alltför många stressfaktorer gör sig gällande samtidigt resulterar det i psykisk utmattning eller fysisk sjukdom.

Ellneby (1999) beskriver skillnaden mellan positiv och negativ stress. Det är viktigt att känna till att stress inte bara behöver vara något negativt. En person kan uppleva stress som positivt då det råder balans mellan egna krav och omgivningens krav på uppgiften som ska genomföras. Positiv stress kan även vara att ha kontroll på situationen (Arbetsmiljöverket, 2001). Angelöw (1999) menar även han att det är betydelsefullt att skilja på dessa två och han beskriver den positiva stressen som viktig och lustfylld, medan den negativa farliga stressen leder till oro och hets under en längre tid. Att inte ha kontroll på situationen kan även det uppfattas som negativ stress (Arbetsmiljöverket, 2001). Angelöw (1999) uppmärksammar att personer kan ha olika uppfattningar om positiv och negativ stress. En utmaning kan ses som inspirerande för vissa, medan samma utmaning uppfattas som ett hot för andra.

1.2.2 Vad är det som stressar?

Högt tempo

Dagens samhälle innefattar ett högt tempo, något som Angelöw (1999) menar bidrar till den allt mer stressade livsstilen. Han beskriver även hur tiden uppfattas som ett hinder och något som starkt förknippas med stress; överallt ska det passas tider. Vidare skriver författaren att stressen gör större skada om återhämtningstiden är för kort. Forskning gjord i Tyskland och USA menar att ett högbelastat yrke innebär svårigheter att lämna arbetet i tanken efter arbetstid. Detta kan leda till att den berörda personen ges mindre möjlighet till återhämtning, vilket kan resultera i känslomässig utmattning (Sonnentag, Kuttler & Fritz, 2009). Om det inte finns tid till återhämtning blir stressen mer påfrestande (Arbetsmiljöverket, 2001).

Förändringar och förväntningar

Både Dotevall (2001) och Angelöw (1999) beskriver hur förändringar, i både privatliv och arbetsliv, bidrar till stress. Ytterligare en avgörande faktor som bidrar till stress hos människan är de krav som personen i fråga har på sig själv. Angelöw (1999) skriver om vikten att ha rimliga krav på sig själv; sätter personen ribban för högt uppstår stress. Lundberg och Wentz (2004) menar även de att stress kan uppstå om det råder en obalans mellan egen förmåga och upplevda krav. Kombinationen mellan höga förväntningar och krav och att det råder brist på det egna inflytandet över arbetsuppgifter kan vara en faktor som orsakar stress i arbetslivet (Arbetsmiljöverket, 2001).

Dålig självkänsla och svårighet att varva ned

Att ha dålig självkänsla kan vara ännu en orsak till att en person känner stress. Angelöw (1999) beskriver vikten av att acceptera sig själv, både sina positiva och negativa sidor och menar att vi känner mindre stress och slappnar av mer om vi kan acceptera hela oss själva. Angelöw (1999) menar att personer som har svårt att varva ned har lättare till stress än andra, och jämför i det här fallet kvinnor och män. Det visar sig att kvinnans reaktioner vid känslomässig stress är starkare, och att yrkesarbetade kvinnor har svårt att släppa dubbelrollen mellan att vara mamma och att göra karriär. Kågeson (2005) skriver att småbarnsmammor ofta mår dåligt och utsätts för hård stress, vilket kan leda till psykisk och fysiskt ohälsa hos både mamma och barn.

Ljudnivå och miljö

Ljudnivån, eller buller, är något som ständigt gör sig påmind i förskolan. Ellneby (1999) menar att skillnaden är stor mellan olika ljud. När barnen i förskolan ger uttryck för sina känslor i en glädjefull lek ger de ifrån sig positiva ljud. Vid konflikter och kamp om uppmärksamhet framkallar de istället negativa ljud. Undersökningar visar att den höga ljudnivån i förskolan, i vissa fall, kan vara skadlig för hörseln (Arbetslivsinstitutet, m fl., 2010; Ellneby, 1999). En artikel i Lärarnas Nyheter från 2011, gjord av forskare vid Umeå universitet, visar att personalen i förskolan utsätts för mer ljudtrötthet i jämförelse med andra yrken. En undersökning, gjord vid Tekniska högskolan i Stockholm 1975, visar att buller kan ge upphov till stress, och att samband finns mellan personaltäthet, storlek på barngrupp, lekmaterial och bullernivå (Ellneby, 1999). Buller kan även ge upphov till röstproblem då rösten måste höjas för att höras (Arbetslivsinstitutet, m fl., 2010). Ellneby (1999) skriver att en hög ljudnivå, som ständigt gör sig påmind, stressar både vuxna och barn. Författaren menar vidare att barns språkliga utveckling och lärande kan bli lidande vid återkommande hög ljudnivå. Ljud i arbetsmiljön kan, även om ljudnivån inte alltid är hög, vara en stressfaktor. Musik, barnskrik, telefonsamtal och ventilationsljud kan bidra till stress (Arbetslivsinstitutet, m fl., 2010).

Förskolornas lokaler kan ofta uppfattas som trånga. Björklid (2005) menar att många förskolor ursprungligen byggdes för mindre barngrupper. Detta innebär begränsningar för pedagogerna att, med dagens stora barngrupper, arbeta på det sätt de önskar.

Otillräcklighet

Att känna otillräcklighet är vanligt förekommande och Gotvassli (2002) skriver att många förskollärare känner av stressen över vad de borde ha gjort, i jämförelse med vad som verkligen blivit gjort. Även Kihlström (1998) menar att förskollärare upplever sig själva som otillräckliga, som exempelvis i situationer då de inte hinner med det enskilda barnet. Gotvassli (2002) beskriver att förskoleyrket innebär direktkontakt med många människor där

pedagogerna dagligen använder sina känslor. Författaren menar att ökad arbetsmängd och osäkerhet över den egna rollen, kan resultera i stress att inte räkna till.

Barngruppens storlek

Barngrupperna i förskolan blir allt större och antalet pedagoger räcker inte till. Ellneby (1999) menar att stressen minskar vid fler vuxna. Färre barn i grupperna är bra för barnens utveckling och förebygger stress, och forskare har kommit fram till att den sociala kontakten mellan personal och barn ökar vid mindre grupper (Ellneby, 1999). Sheridan, Pramling Samuelsson och Johansson (2010) menar att personaltäthet och barngruppens storlek är betydelsefull för kvaliteten i verksamheten. De påvisar även att mindre grupper leder till bättre lärande hos barnen.

Andra bidragande faktorer

Lundberg och Wentz (2004) och Angelöw (1999) menar även att dåliga kostvanor, sömnbrist och för lite motion påverkar hur vi mår och att det i sin tur blir en stressbelastning för kroppen. Andra bidragande faktorer till stress kan vara dålig fysisk arbetsmiljö, arbetsinstruktioner som är svåra att tolka, samt oklarhet över målen i arbetsrollen (Arbetsmiljöverket, 2001).

1.2.3 Vad händer i kroppen vid stress?

Ellneby (1999) hänvisar till Hans Selye, en av stressforskningens föregångare, som menar att kroppen vid stress utsätts för fyra stadier: alarm, motstånd, utmattning och återhämtning. Våra känslor har stor påverkan på kroppens fysiologiska larmsystem och stress kan därmed utlösas så fort en känsla av hot närmar sig. Det som sker då är att musklerna blir spända, vi andas snabbare och blodtrycket och pulsen ökar, något som även Lundberg och Wentz (2004) belyser. De menar även att det sker en insöndring av stresshormoner i blodet, något som leder till att koncentrationsförmågan ökar och ger oss extra energi. Ellneby (1999) beskriver hur kroppen ökar sina funktioner när produktionen av stresshormoner blir större och att kroppen efter en stund anpassar sig efter det nya, höga tempot. Efter en tid säger kroppen ifrån och vi är nu känsliga för både psykisk och fysisk ohälsa. Lundberg och Wentz (2004) påvisar att hjärnan sänder ut signaler till kroppen; något som kan bidra till stress. Organ och funktioner som berörs av detta är exempelvis andning, minnet, blodtryck och muskler. Susann Häggqvist (2004) skriver i sin avhandling att samband finns mellan stress och flertalet sjukdomar, t.ex. immun-, matsmältnings- och hjärtsjukdomar.

Lundberg och Wentz (2004) menar att kroppens sätt att klara av stressen kan ses som ett skydd och en strategi i överlevnad. Kroppen har en förmåga att, genom anpassning av nya situationer, återställa en inre balans. Hade vi inte denna förmåga skulle även den minsta påfrestningen kännas som ett hot.

1.2.4 Hälsoeffekter och symtom

Det är känt att förskollärare har hög sjukfrånvaro, något som även går att läsa i Försäkringskassans socialförsäkringsrapport 2011:17. Rapporten påvisar yrkets utsatthet då det kommer till antal startade sjukskrivningar.

Något som det talas och skrivs mycket om i dagens samhälle är utbrändhet, och Angelöw (1999) beskriver utbrändhet som ihållande och allvarlig stress. Han menar vidare att människor som arbetar med att hjälpa andra människor tillhör dem som framför allt drabbas av utbrändhet, något som Gotvassli (2001) också belyser. Även forskning från Storbritannien visar på kopplingen mellan dessa båda faktorer (Rose & Rose, 2005). Förskollärareyrket

innebär många kontakter med andra människor och Gotvassli (2001) menar att en utbränd förskollärare inte enbart drabbas själv, utan konsekvenserna leder även till lägre kvalitet i arbetet med barnen och föräldrarna.

En person som är utsatt för stress kan påvisa vissa symtom. Ett krävande och stressande arbete kan yttra sig i sömnproblem, och störd djupsömn kan innebära mer krävande arbete dagen efter (Arbetsmiljöverket, 2001). Forskare från USA belyser även de hur stress kan leda till sömnproblem (Royal & Grobe, 2008). Ellneby (1999) skriver att stress kan vara en av orsakerna till ökad allergi och att huden kan visa tecken på stress i form av utslag eller eksem. Ellneby (1999), Angelöw (1999) och Lundberg och Wentz (2004) beskriver värk i kroppen som symtom på stress. Skadlig stress kan visa sig som smärta i nacke och axlar, eller värk i ryggens övre delar (Arbetsmiljöverket, 2001). Ellneby (1999), Angelöw (1999) och Lundberg och Wentz (2004) beskriver även koncentrationssvårigheter, huvudvärk, nedstämdhet och ångest som symtom på stress.

1.2.5 Barn och stress

Ellneby (1999) menar att barn och stress inte hör ihop. Hon beskriver hur viktigt det är att föräldrarnas krav och ambitioner balanseras med barnens egna förmågor. Det är lätt för ett barn att känna skuld eller otillräcklighet om kraven blir alltför stora och många. Ellneby (1999) menar vidare att många föräldrar, omedvetet, stressar sina barn och beskriver att kraven som föräldrarna själva står inför smittar av sig på barnen.

”Det är vi vuxna som orsakar stress hos barn!

Det är vi vuxna som kan ändra på det!”

(Ellneby, 1999, s. 36)

Von Sivers och Sjönell (2007) belyser vikten av fasta rutiner för att minska stress och de menar även att barn, med god marginal, ska kunna genomföra saker i sin egen takt. Följande står skrivet i läroplanen för förskolan: ”Förskolan ska lägga grunden för ett livslångt lärande. Verksamheten ska vara rolig, trygg och lärorik för alla barn som deltar. Förskolan ska stimulera barns utveckling och lärande samt erbjuda en trygg omsorg. Verksamheten ska utgå från en helhetssyn på barnet och barnets behov och utformas så att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet” (Lpfö 98, s.5). Lundberg och Wentz (2004) anser att barndomen är avgörande för hur barnet kommer att uppleva stress senare i livet. De skriver att barnens hälsa och beteende påverkas av stressade upplevelser i den tidiga barndomen. Forskning gjord i Finland, visar att stressade pedagoger kan leda till lägre motivation till lärande hos barnen (Pakarinen et al., 2010). Ellneby (1999) menar att ett bra sätt att förebygga stress är att öva barnens koncentrationsförmågor.

”Den som är stressad har svårt att koncentrera sig.

Den som kan koncentrera sig blir mindre stressad”

(Ellneby, 1999, s.181)

1.2.6 Åtgärder

Hur kan vi då hantera stress? Angelöw (1999) menar att stress handlar om hur situationen tolkas av personen i fråga, och inte så mycket om den yttre inverkan, och Lundberg och Wentz (2004) beskriver att människor påverkas av stress på olika sätt. Sömn är en viktig åtgärd för att kunna återhämta sig från stress, något som författarna tar fasta på. Att sömnen reparerar och återställer kroppen är mycket troligt, och även människans immunsystem anses aktiveras under sömn och bli sämre vid sömnbrist. De svenska forskarna Torbjörn Åkerstedt

och Göran Kecklund, samt sömnstudier genomförda i USA menar att hälsan kan kopplas till sömnen och de hävdar att det genomsnittliga sömnbehovet bör vara minst 8 timmar (Lundberg och Wentz, 2004).

Angelöw (1999) beskriver hur betydelsefullt det är att berömma sig själv och ge sig själv uppskattning. Att bygga upp sitt självförtroende är viktigt då det kommer till att hantera stress, det är lätt att självkritiken bryter ned oss. Författaren menar även att kost och dryck är viktiga faktorer vid stresshantering. Genom att äta grönsaker och frukt tillförs kroppen nödvändiga mineraler och vitaminer som i sin tur hjälper vid stress. Han menar vidare att långvarig stress kan leda till brist på exempelvis magnesium eller järn i kroppen. Magnesium brukar kallas för en "lugnande" mineral, och brist på magnesium gör att vi blir mer påtagliga för stress. Dryck är en annan viktig punkt i hur stress kan hanteras. Angelöw (1999) skriver att det är lätt att känna sig trött och passiv vid vätskebrist och att de flesta människor bör dricka mer vatten än vad de gör. Kaffe bör drickas i mindre mängder då det är vätskedrivande. Förutom dessa punkter så är motion bra för att skydda mot stress. Författaren hävdar att motion kan leda till ett bättre humör, att personen i fråga blir mer stresstålig, självförtroendet blir bättre, vi blir lugnare och den fysiska styrkan byggs upp. Ellneby (2011) beskriver hur massage kan hjälpa till att få livet i balans. Vid massage utsöndras ett lugn-och- ro-hormon som kallas oxytocin. Stresshormonet kortisol minskar, blodtryck och puls sänks, smärttåligheten stiger och immunförsvaret förstärks. Angelöw (1999) är även han inne på lugna moment och menar att avslappningsmetoder är bra då det kommer till att hantera stress. Ellneby (1999) uppmuntrar till beröring i form av taktila lekar i förskolan.

Ytterligare en åtgärd för att minska stressen är att vara utomhus mycket. Lärarförbundets förlag & Tidningen Förskolan (2005) menar att utomhusvistelser är något som både vuxna och barn mår bra av och forskning visar att naturen har en positiv effekt på stress. Utomhusvistelse beskrivs även som en del av förskolan uppdrag; i läroplanen för förskolan står följande skrivet: "Verksamheten ska ge utrymme för barnens egna planer, fantasi och kreativitet i lek och lärande såväl inomhus som utomhus" (Lpfö 98, s 7). Att ha tillgång till skogen innebär att ljuden dämpas och stressen från den bullriga innemiljön minskar, även konflikterna minskar (Lärarförbundets förlag & Tidningen Förskolan, 2005).

Nilsson och Waldemarson (2007) menar att kommunikation gör det möjligt att möta andra människor. Författarna skriver vidare att samspel mellan människor ökar individens anpassning till gruppen och att det är viktigt vad som sägs och hur det sägs. Maltén (1992) beskriver vikten av kommunikation i gruppen och menar att deltagarna aktivt ska lyssna på varandra. Han menar vidare att samtal kring stress bör lyftas. Nilsson och Waldemarson (2007) menar att kommunikation innefattar två lägen: talande och lyssnande.

1.2.7 Sammanfattning

Förskolan är en verksamhet där pedagogerna känner stress inför i sitt dagliga arbete. Det är vanligt förekommande med stora barngrupper och många ljud. Viktigt är att påpeka att även barnen drabbas av stressade pedagoger. Hälsoeffekter som sjukskrivningar och utbrändhet förekommer i stor utsträckning i förskolan och kan orsakas av det höga tempot och känslor av otillräcklighet som pedagogerna känner. Kommunikation kan vara en åtgärd som gör att stressen i förskolan minskar.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete är att undersöka om stress dagligen gör sig påmind i förskolan. Pedagogernas syn och påverkan, samt åtgärder som kan vidtas för att minska stressen ingår även i studiens syfte.

Frågeställningar:

- Vilken syn har pedagogerna på stressen i förskolan?
- Varför är pedagogerna stressade?
- Vilka åtgärder kan bidra till mindre stress i förskolan?

1.4 Disposition

I mitt inledande kapitel redogör jag för bakgrund, litteraturgenomgång, syfte och frågeställningar. I kapitel två redogörs metod och kapitel tre innefattar mitt resultat. Det fjärde och avslutande kapitlet består av diskussion och förslag på vidare forskning.

2 METOD

I detta avsnitt presenteras undersökningens datainsamlingsmetod, procedur samt databearbetning och analysmetod.

2.1 Datainsamlingsmetod

Metoden enkät valdes för att nå många pedagoger, spridda på olika förskolor, och därigenom få en större uppfattning om flera pedagogers syn på stress. Enkäten utformades med många frågor med fasta svar, s.k. strukturerade frågeformulär (Stukát, 2011), för att motivera så många som möjligt att besvara enkäten. Deltagarna har även fått möjlighet att ge egna kommentarer efter varje fråga. Enkäten består av en femgradig skala från stämmer mycket bra till stämmer inte alls, för att få fram mångsidig information (Stukát, 2011).

2.2 Procedur

För att få svar på enkäten delades 60 formulär ut till lika många pedagoger, samtliga verksamma i samma kommun på 6 förskolor. Etiska principer och informationskravet har används då de deltagande pedagogerna i undersökningen har informerats om arbetets syfte och att deltagandet är frivilligt (Stukát, 2011). Konfidentialitetskravet har används då deltagarna dessutom har fått upplysning om att anonymitet råder (Stukát, 2011). Min förhoppning var att få 30 av dessa enkäter besvarade. Dessa 6 förskolor valdes ut p.g.a. deras läge, och Stukát (2011) beskriver bekvämlighetsurval som ett enkelt sätt att få tag på information. Förskollärare, barnskötare och personer med annan pedagogisk utbildning gavs möjlighet att besvara enkäten. Enkäten utformades för att få en överblick över pedagogernas syn på stress i förskolan (Bilaga 2). Vidare skrevs ett följebrev där pedagogerna gavs information om vad examensarbetet handlar om (Bilaga 1). Enkäten, tillsammans med följebrevet, delades ut till utvalda förskolor. Ett medföljande kuvert i vilket svaren skulle läggas delades också ut. Förskolechefen på respektive förskola kontaktades innan enkäten delades ut för att ge sitt tillstånd. Frågan om pedagogerna hade intresse att svara på enkäten ställdes också. Enkäten lämnades ut personligen på de olika förskolorna, något som ses som stor fördel (Stukát, 2011). Insamlandet av enkäter skedde ungefär en vecka efter utlämnandet; även insamlandet skedde personligen.

2.3 Databearbetning och analysmetod

Analysen bygger på pedagogernas uppfattningar i enkäten.

Enkäterna som pedagogerna besvarat bearbetades var för sig. De frågor som innehöll förkryssade svarsalternativ räknades samman på ett papper. Därefter sammanställdes frågorna med öppna svar. Efter genomgång av samtliga enkäter skapades stapeldiagram utifrån undersökningens frågeställningar. Detta analyserades ytterligare och skrevs i löpande text under diagrammen där pedagogernas egna svar sammanställdes. För att hitta samband i enkäten räknades svarsalternativen samman och enkäterna delades därefter upp i olika högar. Utifrån svaren skapades en tabell (Tabell 1). Ytterligare tabeller (Tabell 2 och 3) skapades

efter att enkäterna delats upp i ålderskategorier. För att analysera detta jämfördes svaren från samtliga enkäter där svarsalternativen streckades på papper för att sedan räknas om till procent.

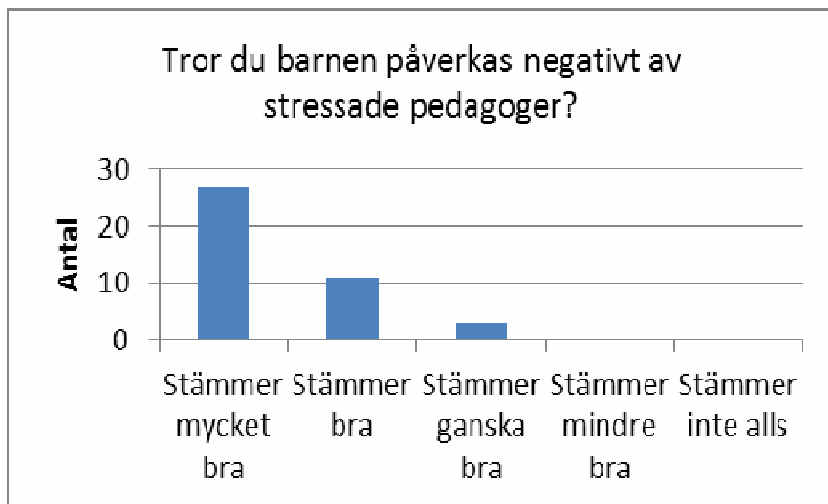
3 RESULTAT

I detta avsnitt presenteras resultatet som framkommit från min enkät. Fyrtiotvå pedagoger har deltagit i undersökningen och svaren på enkäten utgör resultatet. Samtliga pedagoger besvarade alla frågor med öppna svar. Av de utlämnade enkäterna besvarades 70 %.

3.1 Pedagogernas syn på stress i förskolan

3.1.1 Barn och stress

Barnen berörs av stressen hos de vuxna i förskolan. Enligt enkäten anser samtliga pedagoger att barnen påverkas negativt av stressade pedagoger (Figur 2).



Figur 2: Negativ påverkan av stressade pedagoger på barn.

Nedanstående citat visar exempel hur barn påverkas av stressade pedagoger enligt dem själva:

Barn läser av oss vuxna liksom vi vuxna läser av varandra. Stressade och negativa vuxna ger oroliga barn. Kontakten vuxen-barn uteblir. (Pedagog 1)

Jag upplever att när pedagoger är stressade så händer det gärna negativa saker i barngruppen som t.ex. att barn slåss, bits. Det känns som när pedagoger blir stressade så tappas fokus på barngruppen och då finns man inte närvarande till 100 % och då händer saker. (Pedagog 2)

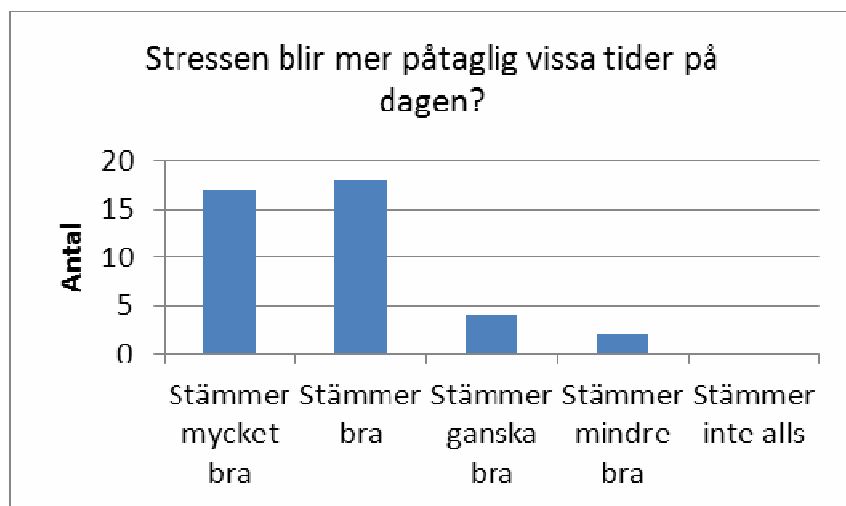
Pedagogerna i undersökningen upplever att barnen blir oroliga och högljudda, men även att de springer omkring och är okoncentrerade. Några pedagoger uppfattar att barnen blir ledsna, irriterade och att konflikter lätt uppstår. En pedagog upplever att barnen har svårt att finna ro och en annan pedagog tror att leksituationen blir sämre. Nedan följer ytterligare kommentarer från pedagogerna där de beskriver hur barnen visar att de berörs av pedagogernas stress:

De känner när vi pedagoger är stressade för då blir hela gruppen upp och nedvänd. (Pedagog 3)

Barnen får sämre lekro. (Pedagog 4)

3.1.2 Den dagliga verksamheten – mer stress vissa tider?

Förskoledagen innehåller många olika moment och enkäten visar att 39 pedagoger, dvs. 93 %, tror att vissa tider på dagen kan bidra till att de känner sig extra stressade (Figur 3).



Figur 3: Stressen blir mer påtaglig vissa tider på dagen, enligt pedagoger.

Några av pedagogernas kommentarer gällande den dagliga stressen presenteras i följande citat:

Runt lunchen när alla behöver hjälp med att äta. Efter maten ska alla ha hjälp med att tvätta sig och de flesta barnen sover efter maten och ska läggas. Det är också stressigt när vi ska gå ut och när vi kommer in med blöta kläder och galonbyxor. (Pedagog 5)

Vid på och avklädning, efter lunch – några ska sova, det ska torkas bord, toalettbesök, raster. Detta plus att många barn gärna vill sätta igång med att väva, måla efter maten. (Pedagog 6)

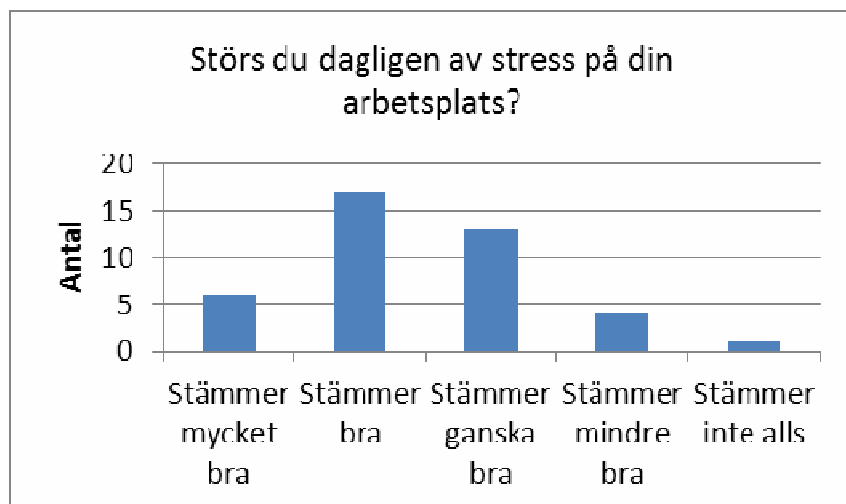
Pedagogerna i undersökningen upplever att rutinsituationer känns väldigt stressiga. Många beskriver stressen i samband med barnens sovtider, av- och påklädning, in- och utgång samt matsituationer. Några pedagoger uppfattar att det är svårt att hitta tid till läsning och samtal med enskilda barn och en pedagog ser samlingen som ett stressigt moment under dagen. Pedagogerna upplever även personalbrist, raster och stora barngrupper som stressiga inslag i den dagliga verksamheten, något som följande citat är ett exempel på:

När raster ska tas ut eller om det är hög och lång närvaro på barnen räcker inte antalet pedagoger till. (Pedagog 7)

3.2 Varför är pedagogerna stressade i förskolan?

3.2.1 Daglig stress på arbetsplatsen

Förskolan är en arbetsplats där stressen gör sig påmind. Enligt enkäten upplever 36 pedagoger, dvs. 86 %, att de dagligen störs av stressen i förskolan (Figur 4).



Figur 4: Daglig stress som störande, enligt pedagoger

Pedagogernas tankar och kommentarer gällande den dagliga stressen presenteras i citaten som följer nedan:

Många barn som kräver uppmärksamhet, behöver hjälp. Känner mig ofta otillräcklig när många barn behöver närkontakt. (Pedagog 8)

Om jag blir stressad är det oftast för att jag får en känsla av att inte räkna till. (Pedagog 9)

Att finnas och räkna till åt många som behöver extra stöd. (Pedagog 10)

Pedagogerna som deltagit i enkäten upplever sig själva som otillräckliga, att inte räkna till för alla barn och uppgifter som förväntas av dem. Vissa pedagoger upplever svårighet i att hitta stunder med färre barn och vissa pedagoger ser barngruppens storlek, tidsbrist och hög ljudnivå som stressande. Andra pedagogerna uppfattar allt pappersarbete och schemat som bidragande orsak, samt känner oro över att missa något barn. Ett fåtal pedagoger tycker att personalfrånvaro och oron över att inte få tag på vikarie känns stressande. Att pedagogerna känner stress inför barngruppens storlek framgår i nedanstående kommentarer:

För få vuxna på för många barn – ger inte utrymme för oväntade händelser. (Pedagog 11)

Orolig att missa något barn pga. stora barngrupper. (Pedagog 6)

3.2.2 Ljudnivå

Förskolan är en arbetsplats med många och höga ljud. Pedagogerna i undersökningen uppfattar ljudnivån som tröttsam och störande. Av samtliga pedagoger som svarat på enkäten upplever 90 %, att ljudnivån är stressande, dvs. att det stämmer mycket bra, stämmer bra, och stämmer ganska bra (Bilaga 3, s.49). Ljudnivån är något som ständigt gör sig påmind på förskolan och pedagogernas kommentarer i citaten nedan påvisar detta:

Det är stressande när flera barn skriker, grinar och ropar samtidigt.
(Pedagog 12)

Ljudnivån är ibland så hög att jag har svårt att koncentrera mig på det som ska göras. (Pedagog 13)

Jag känner mig tom i huvudet. (Pedagog 14)

3.2.3 Samling

Pedagogerna i undersökningen upplever inte samlingen som ett stort stressmoment. Flertalet pedagoger, 93 %, tycker att samlingen är ett ”stressfritt” inslag (Bilaga 3, s.49). Övriga pedagoger, 7 %, upplever samlingen som stressig och att den ofta blir rörig. En av dessa pedagoger menar att vissa barn inte vill delta, och måste därför hållas i för att inte störa de barn som vill delta i samlingen. De andra två pedagogerna menar att det känns stressigt med samling då barnens åldrar har stor spridning, de upplever även stress då barn springer omkring och att inte lyckas fånga barnens intresse. Nedan följer kommentarer från pedagogerna som påvisar hur samlingen kan se ut:

Om barnen intresserar sig för samlingen deltar de. Om inte måste vi fundera på varför. Har vi samling för samlingens skull eller vill vi göra barnen deltagande? Vi måste fundera på vad som intresserar barnen och ta vara på det.
(Pedagog 9)

Olika åldrar som gör att vissa barn inte orkar sitta still, många som vill hjälpa till springer runt med frukt. (Pedagog 12)

3.2.4 Lokal/Miljö

Av de deltagande pedagogerna upplever 48 % lokalerna/miljön på förskolan som stressande, dvs., stämmer mycket bra, stämmer bra och stämmer ganska bra (Bilaga 3, s.49), medan övriga pedagoger, 52 %, inte påverkas av detta dvs., stämmer mindre bra eller stämmer inte alls (Bilaga 3, s.49). Av de pedagoger som upplever stress över lokal/miljö nämns trånga ytor, korridorer som lockar till spring och små torkskåp. Många av pedagogerna tycker att förskolans lokaler inte är anpassade för stora barngrupper. Utemiljön uppfattas även den som stressig enligt vissa pedagoger och detta påvisas i citaten nedan:

Utegården, när staket saknas och när föräldrarna inte stänger ytterdörren.
(Pedagog 6)

Gården är för stor på förskolan och vi pedagoger måste avbryta lek med barn för att leta upp barn hela tiden. (Pedagog 15)

3.2.5 Föräldrakontakt

De deltagande pedagogerna ser det inte som stressigt att dagligen möta barnens föräldrar. Flertalet pedagoger, 86 %, känner inte av något större stress vid hämtning/lämning, dvs. stämmer mindre bra eller stämmer inte alls (Bilaga 3, s.50). Övriga pedagoger, 14 %, har svarat stämmer ganska bra, stämmer bra eller stämmer mycket bra (Bilaga 3, s.50). Dessa pedagoger upplever det som stressigt när många föräldrar hämtar och lämnar sina barn samtidigt och att inte ha möjlighet att hinna prata med alla. Detta blir tydligt i nedanstående citat:

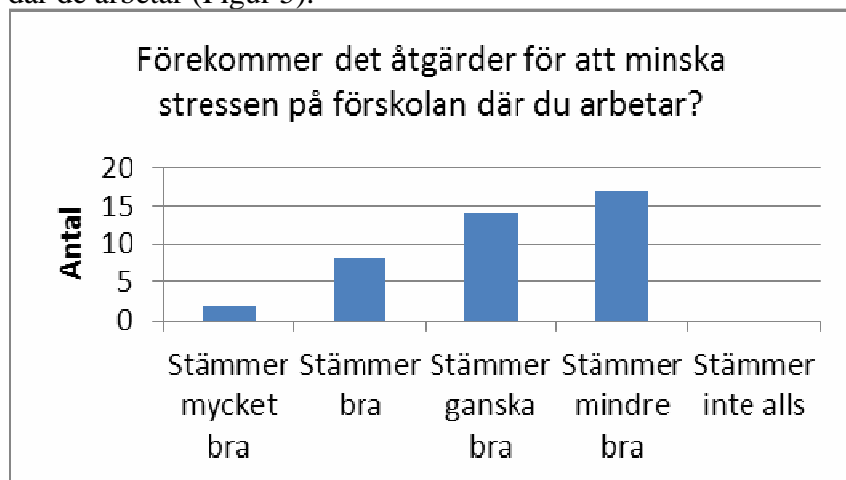
Många föräldrar förstår inte, vid hämtning, att jag har andra barn kvar och därför inte kan ägna så mycket tid åt att småprata med dem i hallen.
(Pedagog 16)

Man hinner inte alltid prata med föräldrarna. (Pedagog 17)

3.3 Vilka åtgärder kan vidtas för att minska stressen i förskolan?

3.3.1 Förekomst av åtgärder på arbetsplatsen

Pedagogerna i enkäten upplever att det görs få åtgärder för att minska stressen på förskolan där de arbetar (Figur 5).



Figur 5: Åtgärder på arbetsplatsen, enligt pedagoger

Pedagogerna beskriver att arbetsplatsen bör ses över så att stressen kan minskas, något som följande kommentarer är exempel på:

Vi ska byta matbord och få sådana med ljuddämpning nu. I övrigt görs inte mycket. (Pedagog 18)

Vi letar just nu efter sätt att minska stressen. (Pedagog 19)

I enkäten har 24 % av pedagogerna svarat att de tycker att åtgärder finns på förskolan, dvs. stämmer mycket bra eller stämmer bra. På dessa förskolor upplever pedagogerna att struktur på schema och arbetsuppgifter är viktiga åtgärder för att minska stressen. Vidare nämns

friskvård, uppdelning av barngruppen och ljuddämpande material som betydelsefulla för att pedagogerna ska känna av mindre stress. Ytterligare åtgärder som nämns är kommunikationens betydelse och att en bra arbetsplan finns på förskolan. Nedanstående citat är några av pedagogernas svar på frågan hur stressen kan minska på arbetsplatsen:

Vi diskuterar mycket med varandra om hur vi ska arbeta. (Pedagog 9)

Dela gruppen i mindre delar. (Pedagog 20)

3.3.2 Förskoledagen

Den dagliga verksamheten i förskolan, med alla dess rutiner, behöver betydelsefulla åtgärder för att gå ihop och det behövs mer personal, mindre barngrupper och bättre struktur. Vid utgång är det bra att dela upp barnen och klä på några åt gången. En pedagog upplever att det blir mindre spring i hallen om en pedagog går ut innan barnen. Väl ute kan pedagogen ta emot de barn som är snabba vid påklädningen. På detta vis minskas även ljudnivån och konflikter som lätt kan uppstå i hallen. Att planering och kommunikation är betydelsefullt visas i följande citat:

Vi pedagoger pratar med varandra. Rutiner för vem som gör vad så inte alla springer omkring och gör samma saker. (Pedagog 9)

Mer struktur kring arbetsuppgifterna. (Pedagog 15)

Dagarna struktureras upp i scheman så att alla vet dag för dag vad man ska göra. (Pedagog 12)

3.3.3 Ljudnivå

För att minska ljudnivån i förskolan måste det till åtgärder. Att dela upp barnen i mindre grupper är en viktig åtgärd, samt att springlek bör ske utomhus. Vidare uppfattar pedagogerna att deras egna röster måste sänkas och hur betydelsefull det är att samtala med barnen om hur viktigt det är att sänka rösten, och vilka biverkningar som kan uppstå. Pedagogerna kommenterar detta med följande citat:

Prata med barnen. (Pedagog 6)

Genom att göra barnen medvetna om ljudnivån och vilka verkningar de kan få. (Pedagog 21)

En åtgärd är även att förskolorna bör förses med ljuddämpande möbler och ljudisolerade väggar och tak. På några förskolor använder pedagogerna filter på matborden och har tassar under stolarna. Några pedagoger upplever att mattor på golven gör att ljudnivån minskar och att mycket utomhusverksamhet kan hålla ljudnivån nere. I citaten nedan delar pedagogerna med sig av sina kommentarer gällande detta:

Många mattor så leksakerna inte skramlar mot golven. (Pedagog 12)

Vi har satt mattor i backarna för att minska ljudnivån. (Pedagog 22)

Ljuddämpande möbler men antalet barn i gruppen har också stor betydelse.
(Pedagog 7)

3.3.4 Samling

Samlingen blir lugnare om barngruppen är mindre och det känns mindre stressigt, för pedagoger och barn, om antalet hålls nere. Citatet som följer sammanfattar pedagogernas syn:

Färre barn - mindre stress. (Pedagog 23)

3.3.5 Lokal/Miljö

Det är svårt att påverka lokalerna på förskolan. Pedagogerna menar att det ofta blir trångt och tycker att det är viktigt att, i dessa fall, dela på barngruppen. För att skapa en utvecklande lekmiljö för barnen menar pedagogerna att det är en bra åtgärd att göra fler rum i rummen. På så vis, menar de, skapas flera små lekhörnor och detta påvisas i citatet nedan:

Ett stort rum kan bli flera små rum om man skärmar av på olika sätt.
(Pedagog 21)

Möbleringen spelar även den en viktig roll i förskolan och en av pedagogerna kommenterar detta som följer:

Är det trångt så kanske möbleringen bör ses över? (Pedagog 24)

3.3.6 Föräldrakontakt

Att skapa en bra kontakt med barnens föräldrar är av stor betydelse i förskolan. Mer personal skulle innebära mer tid till samtal. Tiden ses som ett hinder och en pedagog beskriver i nedanstående citat hur känslan kan vara:

Ibland behöver man vara på flera ställen samtidigt men man får helt enkelt be dem vänta. (Pedagog 18)

Att skapa rutiner i samband med föräldrakontakterna anses också som betydelsefullt. Nedanstående citat visar hur en pedagog ser på situationen:

Vi bör se över vårt schema för att finnas tillgängliga när föräldrar hämtar/lämnar sina barn. (Pedagog 25)

3.4 Samband

För att undersöka om en och samma pedagog känner sig stressad i många situationer skapades en tabell för att synliggöra sambanden.

3.4.1 Antal situationer där stress upplevs

Tabell 1: Antal stressande situationer/pedagog.

Antal pedagoger	Känner stress inför	Antal stressituationer
4	Rutiner alt. Ljud	1
15	Rutiner och ljud alt. Ljud och lokal	2
21	Rutiner, ljud och miljö alt. Rutiner, ljud och föräldrar alt. Rutiner, ljud och samling	3
2	Rutiner, ljud, miljö och föräldrar	4

N = 42

Tabellen ovan visar antal pedagoger och hur många situationer de känner stress inför dagligen på sin arbetsplats. Av 42 deltagande pedagoger är det 21 personer, dvs. 50 %, som upplever sig som stressade vid 3 situationer. Två av pedagogerna känner stress vid 4 dagliga situationer. Tabellen visar även att 4 pedagoger känner av stressen vid 1 tillfälle och 15 pedagoger påvisar stress vid 2 situationer.

3.4.2 Antal arbetade år i förskolan

Enkäten visar att 24 pedagoger, dvs. 57 %, har arbetat i förskolan 20 år eller mer. För att undersöka om antal arbetade år i förskolan har betydelse redovisas i Tabell 2 och Tabell 3 jämförelser mellan åren i förskolan i förhållande till stressmoment.

Tabell 2: Upplevd stress bland pedagoger som arbetat 20 år eller fler.

Typ av stress	Stämmer mycket bra	Stämmer bra	Stämmer ganska bra	Stämmer mindre bra	Stämmer inte alls	Summa
Daglig stress	3 (12,5%)	11 (45,8%)	10 (41,7%)			100 %
Ljudnivå	8 (33,3%)	8 (33,3%)	6 (25,0%)	2 (8,3 %)		100 %
Lokal/Miljö	2 (8,3 %)	5 (20,8%)	6 (25,0%)	7 (29,2%)	4 (16,7%)	100 %

n = 24

Tabell 3: Upplevd stress bland pedagoger som arbetat färre än 20 år.

Typ av stress	Stämmer mycket bra	Stämmer bra	Stämmer ganska bra	Stämmer mindre bra	Stämmer inte alls	Summa
Daglig stress	3 (16,7%)	6 (33,3%)	4 (22,2%)	4 (22,2%)	1 (5,6 %)	100 %
Ljudnivå	5 (27,8%)	4 (22,2%)	7 (38,9%)	1 (5,6 %)	1 (5,6 %)	100 %
Lokal/Miljö		1 (5,6 %)	6 (33,3%)	9 (50,0%)	2 (11,1%)	100 %

n = 18

Utifrån dessa två tabeller går det att utläsa att den dagliga stressen skiljer sig åt mellan de två grupperna. De pedagoger som arbetat 20 år eller mer känner större daglig stress i sitt arbete. Dessa pedagoger har samtliga fördelat sina svar på de tre första alternativen (stämmer mycket bra, stämmer bra och stämmer ganska bra), medan de två sista alternativen (stämmer mindre bra och stämmer inte alls) står tomma. Av de pedagoger som arbetat färre än 20 år, så har 27,8% av pedagogerna svarat på de två sista alternativen (stämmer mindre bra och stämmer inte alls), när det handlar om den dagliga stressen i arbetet.

Vid jämförelse av stresspåverkan av ljud så framgår det i tabellerna att antalet arbetade år i förskolan inte har sådan stor betydelse. Fördelningen av procent ser på det stora hela lika ut i de båda tabellerna. Dock kan man se att de pedagoger som arbetat 20 år eller fler har något högre svarsprocent på de två första alternativen (stämmer mycket bra och stämmer bra), 66 % i jämförelse med de pedagoger som arbetat mindre än 20 år där procentsatsen är 50 %.

Tabellerna visar hur de två åldergrupperna skiljer sig åt när det gäller deras syn på stress och lokal/miljö. Av de pedagoger som arbetat 20 år eller mer har 29 % svarat att det stämmer mycket bra och stämmer bra. Samma svartalternativ har, hos pedagogerna som arbetat mindre än 20 år, uppnått en procentsats på 6 %. De pedagoger som arbetat mindre än 20 år har fördelat 50 % av sina svar på alternativet stämmer mindre bra, vilket är denna grups största svarssiffra. Här har pedagogerna som arbetat mer än 20 år en svarsprocent på 29 %.

4 DISKUSSION

I detta avsnitt kommer studiens inledning att knytas samman med resultatet. Avsnittet innehåller även förslag på fortsatt forskning inom ämnet och avslutningsvis egna kommentarer.

4.1 Metoddiskussion

Metoden enkät valdes för att få ett bredare underlag i min undersökning och flera pedagogers syn på stress. Samtliga deltagande pedagoger har bidragit med betydelsefull information. Jag valde att utforma enkäten med många frågor med fasta svar, detta med förhoppning om ökat intresse till deltagande. För att få mer ingående information utformade jag enkäten så att pedagogerna även fick möjlighet att utveckla sina svar genom egna kommentarer.

4.2 Resultatdiskussion

4.2.1 Pedagogernas syn

Förskolläraryrket är en verksamhet som domineras av kvinnor (Läraryrket). Det är skrämmande att läsa om den ökade statistiken på sjukskrivningar och att det framför allt är kvinnorna som drabbas av detta. Inledningsvis i mitt arbete gjordes en redogörelse av negativ stress, och min uppfattning utifrån resultatet är att flertalet av pedagogerna tyvärr känner av den negativa stressen i sitt arbete. Mina skäl till denna tolkning är att många av svaren från enkäten visar på situationer där kontroll inte finns och där ångslan gör sig påmind över att inte hinna med. Pedagogernas utökade uppdrag kan bidra till att mer stress upplevs. Att vid flera tillfällen känna av stressen i förskolan påverkar inte bara pedagogerna själva, utan även barnen som dagligen befinner sig på förskolan. Det var betydelsefullt att få ta del av pedagogernas syn på barn och stress, då detta är något som ständigt ökar. Barnombudsmannen menar att det har skett en mycket kraftig ökning av antalet sökande till barn- och ungdomspsykiatri – BUP, där depressioner, matstörningar och tecken på ångest framför allt visar sig (Kågeson, 2005). Ligger stress bakom dessa symtom? Läggs grunden för dessa symtom redan i förskolan? Dessa frågor upplever jag som viktiga och tänkvärda när det gäller barn och stress. Förskolan är en arena där barnen, redan som mycket små, får ta del av intryck och känslor (Kågeson, 2005). Författaren upplever att det är de yngsta barnen som tar störst skada av den stressiga vardagen. Sheridan, Pramling Samuelsson och Johansson (2010) menar att verksamheten i Sveriges förskolor är av stor betydelse, då 84 % av alla barn under tre år vistas där. Författarna beskriver även att barnen har rätt till en förskola med bra kvalitet, och detta kan bl.a. innebära att pedagogernas fokus är att arbeta med barnens utveckling och välmående, utifrån läroplanens mål. Pedagoger som är stressade har svårt att fokusera på barngruppen och stressade pedagoger är inte bra för barns lärande. Samtidigt som pedagogerna ser att barnen märker av, och visar att de påverkas av pedagogerna stress, går det inte att ta bort all stress ur barnens liv. Ellneby (1999) beskriver att rimliga krav leder till utmaningar i utvecklingen, och att vuxna som är medvetna om var gränsen går lättare kan hjälpa barnen att hitta en bra balans.

Pedagogerna upplever sig själva som stressade i den dagliga verksamheten i förskolan och undersökningens resultat visar att det inte görs så mycket för att minska stressen på förskolorna där de arbetar. Deras syn på detta upplever jag som ett rop på hjälp och något som är viktigt, men ouppnåeligt för dem. Mina skäl till dessa antaganden bygger dels på de höga

negativa svarsalternativen, och dels på den uppgivenhet som pedagogerna verkar uppleva inför detta. Ligger det största problemet till stressade pedagoger hos ledningen? Arbetas det verkligen aktivt med att minska stressen i förskolan eller är detta något som glöms bort? Enligt Arbetsmiljöverket (AFS 2001:1) ska varje arbetsgivare ha en dokumenterad arbetsmiljöpolicy som hjälpmedel för att skapa bättre arbetsmiljö. Det är även viktigt att dokumentet tillämpas i praktiken.

När jag skapade min enkät ville jag ta reda på hur pedagogerna upplever, och vilket synsätt de har, på de dagliga momenten samling och föräldrakontakter. Skulle stressen göra sig påmind här? Innan jag fick ta del av resultaten trodde jag att stressen i samband med dessa inslag skulle vara betydligt högre än vad de senare visade sig vara, och för mig blev resultaten en positiv överraskning. Att pedagogerna inte känner av stress inför samling skapar tillfällen då barnen, i en mindre stressad miljö, får ta del av och uppleva att de vuxna har mer kontroll. Här skapas trygghet och gemenskap och Rubinstein Reich (1996) menar att samlingen i förskolan, rent tidsmässigt, är en liten del av verksamheten men att den ofta ses som ett moment av stor betydelse. Jag håller med författaren om att samlingen, ur pedagogernas syn på stress, är väldigt betydelsefullt. Att dela in barnen i mindre grupper är något som både pedagoger och barn vinner på. I förskolan är kontakten med barnens föräldrar en viktig del och både barn och föräldrar måste kunna känna trygghet med personalen (Flising, Fredriksson och Lund, 1996). Många barn vistas i förskolan större delen av dagen och bemötandet är av stor betydelse för barnens välbefinnande (Sheridan, Pramling Samuelsson och Johansson, 2010). Föräldrakontakter är, enligt de deltagande pedagogerna, inte något som upplevs som stressande. Även detta resultat fick mig att reagera positivt då samspelet mellan hem och förskola bidrar till barnens känsla av trygghet på förskolan.

Många pedagoger har arbetat länge inom förskolan och att få ta del av pedagogerna svar gav intressanta funderingar. Har stressen ökat under åren? Den åldersgrupp som känner sig mest stressad på sin arbetsplats är nämligen de som arbetat längst på förskolan. Har tempot höjts eller har kanske kraven ökat? Kan barngruppernas ökade storlek vara en avgörande del i detta fall? De pedagoger som arbetat 20 år eller mer befann sig på förskolan även innan den stora ökningen av barngrupperna under 1990-talet, till skillnad från pedagogerna som arbetat kortare tid i förskolan och som redan från start fick ta del av fler antal barn. Många av de deltagande pedagogerna, även de som arbetat länge i förskolan, har många år kvar i arbetslivet. Deras syn på stress är oroväckande. Kommer de i framtiden att orka med alla arbetsuppgifter och krav som ställs på dem, eller kommer trenden med hög sjukfrånvaro hos förskollärare att hålla i sig?

4.2.2 Faktorer som orsakar stress

Lundberg och Wentz (2004) beskriver på ett intressant sätt förskollärarens stressade arbetssituation. De menar att pedagogen, som befinner sig med en stor barngrupp, inte kan släppa uppmärksamheten från några av barnen bara för att hon/han har för mycket att göra. Just situationer med stora barngrupper är en av orsakerna till att pedagogerna i undersökningen känner av stressen på arbetsplatsen. Kågeson (2005) belyser vikten av barngruppens storlek och menar att stora barngrupper bidrar till stressade pedagoger och barn. Författaren menar även att barnens utveckling av sin egen identitet och den språkliga utvecklingen hämmas av stora grupper. Ellneby (1999) beskriver att stora barngrupper kan ge upphov till stress, framför allt hos små barn. Hon menar även att brist på rofylld tid med en vuxen kan bidra till stress, något som även framkommer i mitt resultat där pedagogerna ser svårighet i att hitta tid till det enskilda barnet. Den största orsaken till stress som visar sig vid

flera tillfällen i min undersökning, och som på något vis blir som en röd tråd, är problemen med de stora barngrupperna.

Ljudnivån är även det en stor bidragande faktor till att pedagogerna känner av stress i sitt arbete. I resultatet framgår att pedagogerna, oavsett hur länge de har arbetat i förskolan, påverkas av de ständiga ljud som uppkommer på arbetsplatsen. Kågeson (2005) menar att förskollärare vid personalbrist höjer sina röster. Är det så att känslan av tidsbrist och otillräcklighet ger upphov till detta? Pedagogerna i undersökningen påvisar hur de vid flera tillfällen känner sig otillräcklig. Kombinationen av pedagogernas höjda röster, bakgrundsljud och barnens ljudnivå påverkar miljön på förskolan och försämrar möjligheterna till samtal (Arbetslivsinstitutet, m fl., 2010).

De dagliga rutinerna är viktiga inslag i förskolans verksamhet och något som återkommer flera gånger varje dag. Rubinstein Reich (1996) beskriver rutinsituationen som ett tillfälle där mycket känslomässigt mottagande uppstår, och även hur pedagogen här ges möjlighet att skapa en relation med barnet. Sheridan, Pramling Samuelsson och Johansson (2010) menar att rutinerna bör utnyttjas till lärandetillfällen, där barnens självständighet och delaktighet tränas. Tyvärr tror jag att dessa tillfällen till lärande ofta missas vid rutinmomenten pga. pedagogernas stress. Mina skäl till denna uppfattning grundar sig på resultatet där flertalet av pedagogerna svarat att stressen gör sig extra påmind vid vissa tider på dagen, och då framför allt vid rutinerna. Det är oroväckande att många av pedagogerna känner av stress vid flera tillfällen under dagen, något som även det uppmärksammas i resultatet. Detta kan leda till oändligt många missade lärandetillfällen tillsammans med barnen.

4.2.3 Åtgärder för att minska stressen

Hur ska pedagogerna få tiden att räcka till? Detta är en fundering som visar sig vid flera tillfällen i mitt arbete. Angelöw (1999) menar att om tiden upplevs som ett problem är det kanske dags att ändra inställningen till tiden och fundera på hur vi bäst kan använda och prioritera den. Han beskriver hur tidsplanering kan vara en lösning på problemet; hur kan pedagogerna bli effektivare och produktivare? Författaren skriver även att tidsstressen kan minskas om fokus ligger på att leva i nuet, och han belyser vikten att stanna upp och känna efter hur man mår. Pedagogerna i min undersökning beskriver att de ofta känner sig otillräckliga, och känslan av att inte hinna med hänger ständigt över dem. Kanske är det så att pedagogerna måste bli bättre på att leva i nuet istället för att hela tiden tänka på vad som har hänt eller vad som ska hända (Angelöw, 1999). Förutom tidsbrist uppfattar pedagogerna att mindre barngrupper och mer personal skulle minska stressen i förskolan. Det är många gånger svårt för pedagogerna att påverka detta då besluten gällande antal barn och pedagoger i förskolan fattas av högre instans. För att, i detta fall, skapa en mindre stressad tillvaro, är det av stor betydelse att dela in den befintliga barngruppen i fler mindre grupper. Jag bygger denna teori på svaren som framkommit i enkäten där pedagogerna vid flera tillfällen påpekar att arbetet känns mindre stressigt när barnen är uppdelade. Min fundering gällande detta är om det går att hitta ett arbetssätt där barnen, vid flera tillfällen, delas upp? Kanske vid rutinsituationer? Ellneby (1999) belyser vikten av att arbeta i mindre grupper då både trygghet och utveckling ökar.

Pedagogerna i undersökningen påpekar att ljudnivån ofta bidrar till att de känner sig stressade och är det något som det råder brist på i förskolan så är det tystnad. Att kliva in på en förskola innebär en värld av olika ljud, och jag har många gånger möts av föräldrar som funderar över hur orken finns till att vistas i denna miljö dagligen. Miljön på förskolan är viktig för barnens utveckling och för att sänka ljudnivån och därmed minska stressen, är det till stor fördel att

delar in rummen i mindre rum, något som också påpekades av pedagogerna i mitt resultat. Kragh-Müller, Andersen och Hvitved (2010) beskriver att flera lek- och lärutrymmen bör finnas på förskolan och att dessa utrymmen ska uppmuntra till både enskild lek och grupplek. Författarna framhäver även vikten av avgränsade ytor som gör det lättare för barnen att veta vilken aktivitet som gäller på de olika områdena. För att minska stressen ytterligare bör miljön utformas så att bullrig lek, såsom lego, klossar och musik inte placeras intill den tysta delen där barnen exempelvis sitter och läser. Miljön på många förskolor bör ses över och förändras. Min uppfattning är att det många gånger handlar om okunskap om hur miljön ska utformas på bästa sätt. Mer utbildning inom detta område kan leda till ökad kunskap hos pedagogerna. Förskolans inomhusmiljö behöver isoleras för att minska ljudvolymen. Resultatet visar att åtgärder görs på vissa håll, men inte alls i den utsträckning som den borde. Golv, väggar och tak reflekterar ljud, vilket leder till att ljudet ”studsar runt i rummet”. För att motverka detta bör rummen isoleras, och valet av golv utgör en viktig del av ljudnivån (Arbetslivsinstitutet, m fl., 2010). Är utomhusvistelserna för få i förskolan? Tidigare i mitt arbete (s. 14) redogörs utomhusvistelsens positiva verkan på stress och enligt pedagogerna i undersökningen blir stressen mindre märkbar när verksamheten förläggs utomhus och även ljudnivån minskar. En åtgärd för att minska stressen kan vara att förlägga mer tid utomhus, och här spelar pedagogernas egen inställning till utomhusvistelse en viktig roll (Ellneby, 1999).

Att samtala med varandra är en viktig åtgärd för att skapa ordning och reda på förskolan. Mina skäl till denna uppfattning grundar sig i pedagogernas svar på vad som behöver göras för att framkalla goda arbetssituationer och därmed minska stressen. Sheridan, Pramling Samuelsson och Johansson (2010) menar att kommunikation är en fråga om kvalitet. Undersökningens resultat påvisar att bra kommunikation mellan pedagogerna skapar bättre struktur. Arbetsuppgifterna i förskolan är många och varierande och det behövs därför mycket kommunikation. Undersökningen visar att pedagogerna känner sig mindre stressade i sin arbetsroll om de vet vad som förväntas av dem och vem som ska göra vad. Genom god kommunikation skapas god arbetsmiljö, och för att skapa ett bra klimat på arbetsplatsen är det viktigt att ge sig själv och varandra uppskattning (Angelöw, 1999). Ett tips är att pedagoger klappar sig själv på axeln nästa gång de genomför en lyckad aktivitet och att de ger beröm till en kollega som gjort något bra.

Barn utsätts dagligen för många stresssituationer. Dagen kan börja hemma med stressade föräldrar, och sedan fortsätta med stora barngrupper och hög ljudnivå på förskolan. Det är av stor vikt att låta barnen komma till ro. Kågeson (2004) skriver att förskollärarna uppfattar barnens föräldrar som mer stressade nu jämfört med för några år sedan. Författaren beskriver även att barn idag många gånger tillbringar mer tid i förskolan än med sina föräldrar. Hur påverkar detta barnen och vad kan göras för att minska stressen? Min uppfattning är att förskolan bör bidra med övningar och inslag som hjälper barnen att varva ned. Kågeson (2004) beskriver vikten av positiv beröring och Ellneby (1999) menar att trygghet, kontakt och närhet är små barns största behov, och att arbeta med massage ger lugnare barn som har lättare till koncentration. ”Massagevila” är ett dagligt inslag på många förskolor och en bra åtgärd att minska stressen hos barnen (Ellneby, 1999). Att varva ned ses även som betydelsefull hos Angelöw (1999), som beskriver avslappningsövningar som givande vid hantering av stress. Ellneby (1999) redogör för vikten att ge barn tid till lek, då leken minskar barnens stress. Hon menar att ”Barn som inte har tid att leka är stressade barn!” (Ellneby, 1999, s. 121).

4.3 Förslag på fortsatt forskning

En förhoppning med denna studie är att få upp ögonen för den stress som förekommer i förskolan. För att driva detta framåt är det viktigt att sprida information och kunskap om det aktuella ämnet. Något som denna studie visar är att det måste till förändringar i förskolan. Att ständigt öka barnantalet samtidigt som tjänster dras in är inte hållbart. Följande står skrivet i läroplanen, som en del av förskolans uppdrag: ”Barnen ska få stimulans och vägledning av vuxna för att genom egen aktivitet öka sin kompetens och utveckla nya kunskaper och insikter” (Lpfö 98, s 7). Jag anser att pedagogernas stress leder till sämre förhållanden för barnen.

Min studie har inte belyst skillnaden mellan kvinnliga och manliga pedagoger. Hur ser stressen ut om en jämförelse görs mellan könen? Reagerar män och kvinnor lika på stress? Om inte, vad skiljer dem åt? Studien har inte heller belyst skillnaden mellan olika yrkesgrupper. Något som ytterligare har väckt mina funderingar under studiens gång är föräldrarnas syn på stress. Många av dagens föräldrar har själva gått i förskolan. Hur upplever de sin egen tid i förskolan? Kan det finnas något samband mellan stressen hos dessa föräldrar och att de själva deltagit i förskolan? Har förskolan bidragit till stressen de upplever idag? Dessutom skulle det vara intressant att undersöka hur barnen i förskolan uppfattar stress. Vet de vad stress är och hur upplever de i så fall stressen i förskolan?

4.4 Avslutning och egna reflektioner

Stressen i förskolan är något som måste tas på allvar. Barnens vistelsetider ökar i takt med att antal pedagoger blir färre. Vad kommer detta att leda till i framtiden? Kommer barnens kunskap och trygghet att minska? Utifrån de förutsättningar som pedagogerna har idag anser jag att de gör ett fantastiskt arbete. Frågan är bara hur länge de orkar hålla lågan uppe?

REFERENSLISTA

AFS 2001:01. *Systematiskt arbetsmiljöarbete*. Arbetsmiljöverket.

Angelöw, B. (1999). *Konsten att hantera stress och möta förändringar*. Stockholm: Natur och Kultur.

Arbetslivsinstitutet, Arbetsmiljöverket, Myndigheten för skolutveckling & Socialstyrelsen (2010). *Bullret bort! En liten bok om god ljudnivå i förskolan*. Västerås: Edita Västra Aros.

Arbetsmiljöverket & Statistiska centralbyrån (2001). *Negativ stress och ohälsa*. Stockholm: Avdelningen för arbetsmarknads- och utbildningsstatistik.

Björklid, P. (2005) *Lärande och fysisk miljö: en kunskapsöversikt om samspelet mellan lärande och fysisk miljö i förskola och skola*. Stockholm: Myndigheten för skolutveckling.

Dotevall, G. (2001). *Stress och psykosomatisk sjukdom – främst mag-tarmbesvär*. Lund: Studentlitteratur.

Ellneby, Y. (1999). *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och Kultur.

Ellneby, Y. (2011). *Må bra i förskolan: (musik, yoga, lek, miljö, mindfulness, massage)*. Stockholm: Sveriges Utbildningsradio.

Flising, L., Fredriksson, G., & Lund, K. (1996). *Föräldrakontakt: en bok om att skapa, behålla och utveckla ett gott föräldrasamarbete*. Stockholm: Informationsförlaget.

Gotvassli, K.-Å. (2002). *En kompetent förskolepersonal*. Lund: Studentlitteratur.

Häggqvist, S. (2004). *Arbetsmiljö och utveckling i skolan – Förutsättningar för samverkan mellan elever och personal*. Avhandling: Kungliga Tekniska Högskolan.

Kihlström, S. (1998). *Förskollärare – om yrkets pedagogiska innehåll*. Lund: Studentlitteratur.

Kragh-Müller, G., Andersen, F., & Hvitved, L. (2012). *Goda lärmiljöer för barn*. Lund: Studentlitteratur.

Kågeson, P. (2005) *Tid för barn?: en analys av samhällets omsorg om de yngsta*. Stockholm: SNS förlag.

Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). *Stressad hjärna, stressad kropp – om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.

Läraryrskommitténs förlag och Tidningen Förskolan (2005). *Utomhuspedagogik i förskola och förskoleklass. Nr 7- Temaserie från tidningen förskolan*. Stockholm: Läraryrskommitténs förlag.

Maltén, A. (1992). *Grupputveckling: inom skola och andra arbetsplatser*. Lund: Studentlitteratur.

Nilsson, B. & Waldemarson, A-K. (2007). *Kommunikation: samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur.

Pakarinen, E., Kiuru, N., Lerkkanen, M-K., Poikkeus, A-M., Siekkinen, M., & Nurmi, J-E. (2010). Classroom organization and teacher stress predict learning motivation in kindergarden children. *Eur J Psychol Educ*, 25, 281-300. doi:10.1007/s10212-010-0025-6

Rose, D., & Rose, J. (2005). Staff in services for people with intellectual disabilities: the impact of stress on attributions of challenging behaviour. *Journal of Intellectual Disabilities Reseach. Volum 49* (11), 827-838. Hämtad från databasen ERIC.

Royal, P., & Grobe, W. (2008). Job-Related Stress and Sleep Disorders among North Carolina College Presidents. *Community College Journal of Research and Practice*, 32 (7), 496-511. doi: 10.1080/10668920801920407

Rubinstein Reich, L. (1996). *Samling i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.

SFR 2011:17. *Sjukskrivningsdiagnoser i olika yrken*. Försäkringskassan: Analys och prognos

Sheridan, S., Pramling Samuelsson, I. & Johansson, E. (2010). *Förskolan – arena för barns lärande*. Stockholm: Liber.

Sonnentag, S., Kuttler, I., & Fritz, C. (2009). Job stressors, emotional exhaustion, and need for recovery: A multi-source study on the benefits of psychological detachment. *Journal of Vocational Behavior*, 76, 355-365. doi:10.1016/j.jvb.2009.06.005

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet (1998). *Läroplan för förskolan: Lpfö 98. Reviderad 2010*. Stockholm: Utbildningsdepartementet, Regeringskansliet.

Von Sivers, M. & Sjönell, G. (2007). *Ditt barn 0-8 år. Sjukdomar, stress och gränser*. Stockholm: Ica Bokförlag.

Webbsidor

<http://www.dn.se/debatt/staten-maste-ta-ansvar-for-alla-forskolors-kvalitet>

<http://www.lararforbundet.se/web/ws.nsf/documents/00491721?OpenDocument>

<http://www.lararnasnyheter.se/forskolan/2011/04/12/hoga-stressnivaer-forskolan-slar-hart-mot-halsan>

http://www.pygme.se/povel_vid_pennan/brattom_brattom_brattom.shtml

BILAGOR

Bilaga 1

Hej pedagoger!

Jag heter Maria Wannberg och studerar till förskollärare vid Högskolan i Gävle. Under hösten gör jag min sista termin i utbildningen och skriver mitt examensarbete. Jag skulle därför behöva Er hjälp.

Mitt arbete handlar om stress i förskolan och framför allt hur pedagogerna ser på och påverkas av den dagliga stressen i förskolan.

Enkäten behandlas anonymt och resultatet kommer att redovisas som statistik i mitt examensarbete. Era eventuella kommentarer kommer att sammanställas i övrig text. Examensarbetet kommer att finnas tillgängligt i DiVA <http://hig.diva-portal.org/smash/searchad.jsf>

Handledare är Annie Hammarberg anehag@hig.se.

Svar lämnas i bifogat brev senast den _____

Jag hoppas att Ni vill vara delaktig och göra Era röster hörda. Tack på förhand!

Vänligen

Maria Wannberg
Tel. XXXXX
Mail: XXXXX

Bilaga 2

ENKÄT TILL PEDAGOGER OM STRESS I FÖRSKOLAN

1. Man eller kvinna?

1. () Man
2. () Kvinna

2. Ålder?

1. () – 29 år
2. () 30 – 39 år
3. () 40 – 49 år
4. () 50 – 59 år
5. () 60 – år

3. Utbildning?

1. () Förskollärare
2. () Barnskötare
3. () Annat

4. Antal arbetade år i förskolan?

1. () – 2 år
2. () 3 – 5 år
3. () 5 – 10 år
4. () 11- 20 år
5. () 20 – år

5. Nuvarande åldersgrupp?

1. () 0 – 3 år
2. () 3 – 5 år
3. () 1 – 5 år
4. () Annat

6. Tror du att barnen i förskolan påverkas negativt av stressade pedagoger?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

7. Om JA på fråga 6, hur visar barnen det? Ge gärna exempel.

.....
.....
.....

8. Störs du dagligen av stress på din arbetsplats?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

9. Om JA på fråga 8, vad stressar dig? Ge gärna exempel.

.....
.....
.....

10. Förekommer det åtgärder för att minska stressen på förskolan där du arbetar?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

11. Om JA på fråga 10, vilken typ av åtgärder görs? Ge gärna exempel.

.....
.....
.....
.....

12. Stressen blir mer påtaglig vissa tider på dagen?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

13 a) Om JA på fråga 12, vilken/vilka tider känns mest stressande?

.....
.....
.....

b) Vad kan göras för att minska stressen dessa tider?

.....
.....
.....
.....

14. Ljudnivån på förskolan gör att jag känner mig stressad?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

15. Om JA på fråga 14, hur kan ljudnivån sänkas i förskolan?

.....
.....
.....
.....

16. Lokalerna/miljön på förskolan bidrar till min stress?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

17. Om JA på fråga 16, vad kan göras bättre?

.....
.....
.....

18. Jag ser samlingen som ett stressmoment?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

19. Om JA på fråga 18, varför gör du det? Ge gärna exempel.

.....
.....
.....

20. Jag känner stress inför kontakten med barnens föräldrar vid hämtning/lämning?

- 1. () Stämmer mycket bra
- 2. () Stämmer bra
- 3. () Stämmer ganska bra
- 4. () Stämmer mindre bra
- 5. () Stämmer inte alls

21. Om JA på fråga 20, vad kan göras för att minska stressen i dessa situationer?

.....
.....
.....
.....

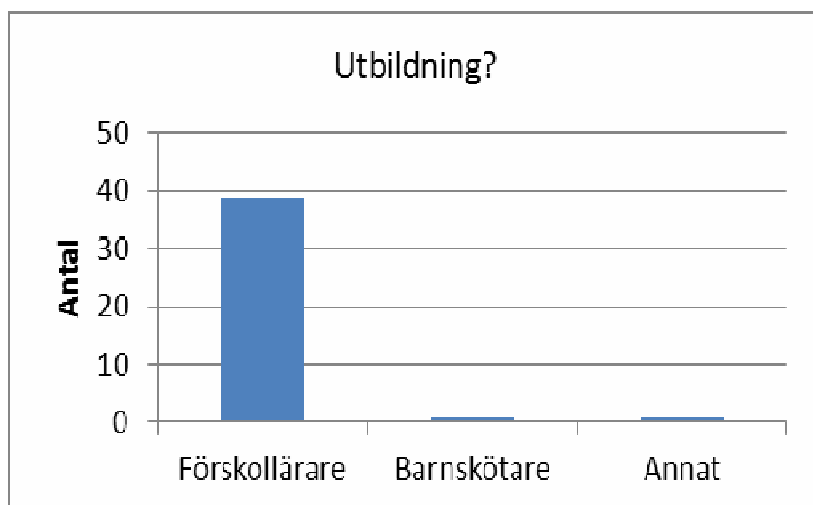
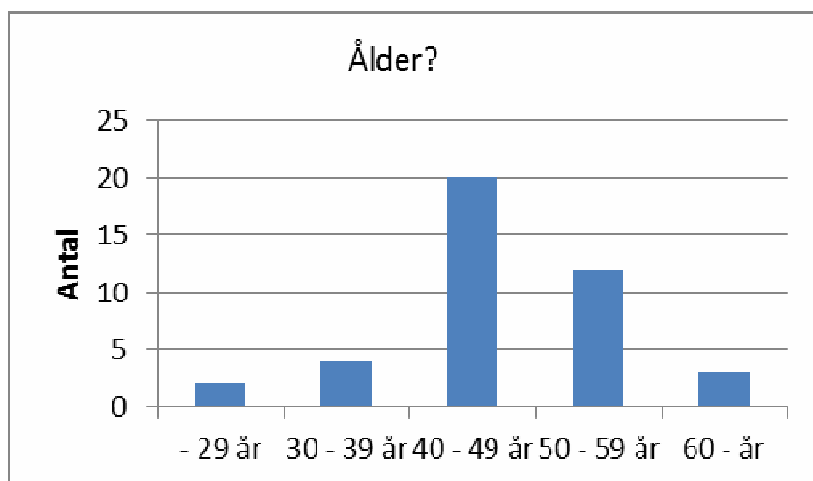
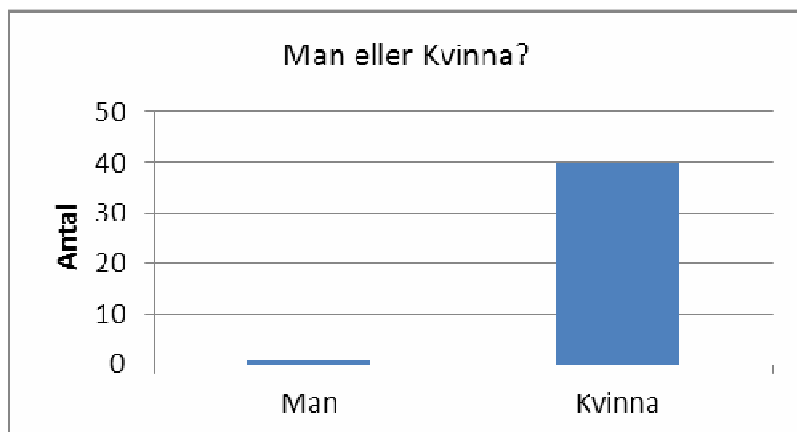
22. Övriga synpunkter eller kommentarer:

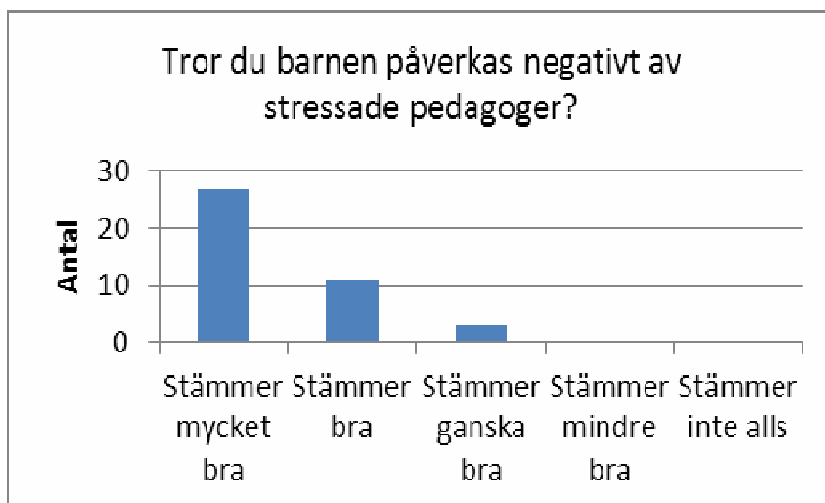
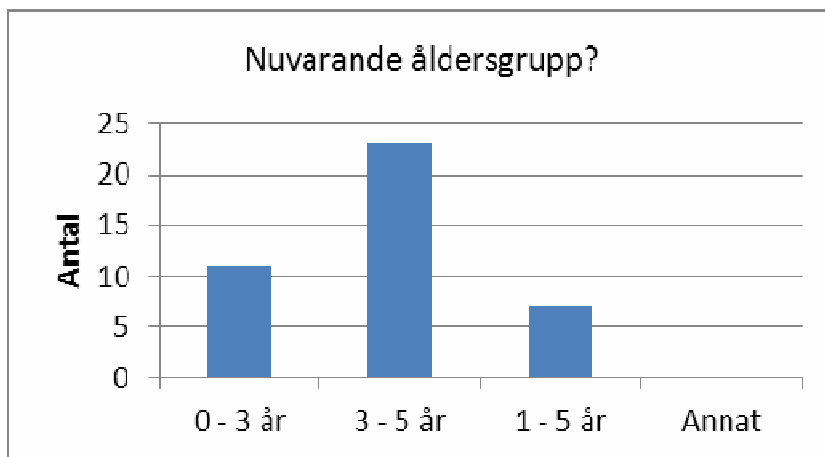
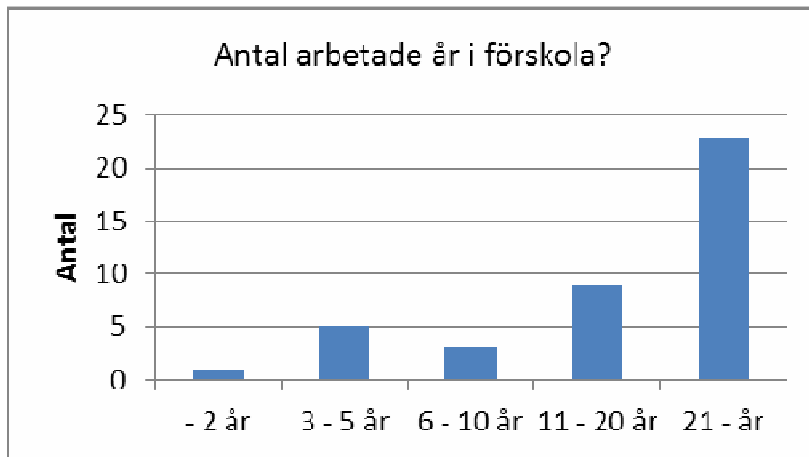
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

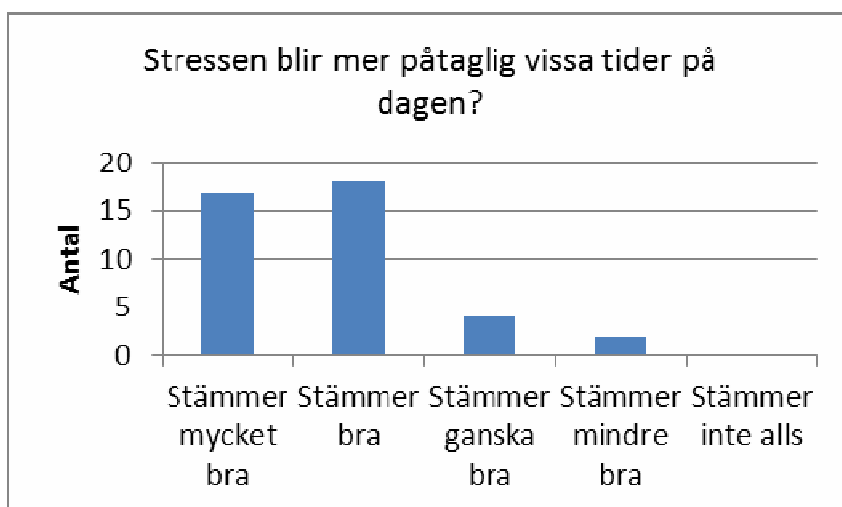
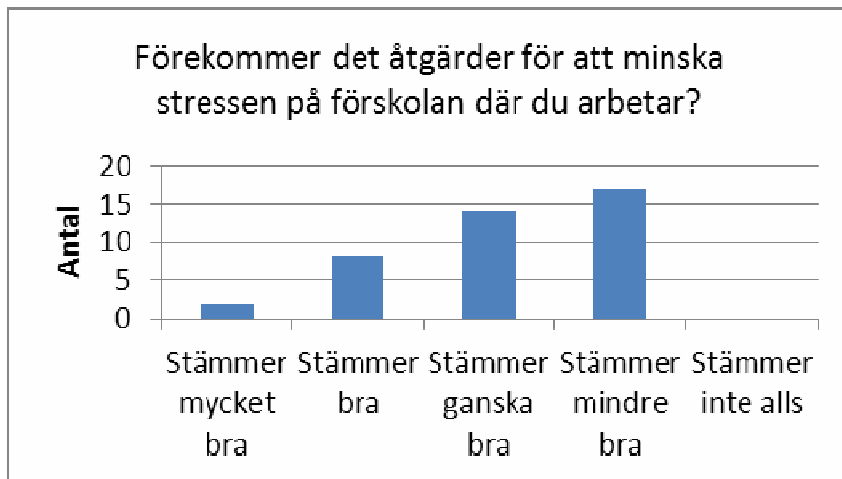
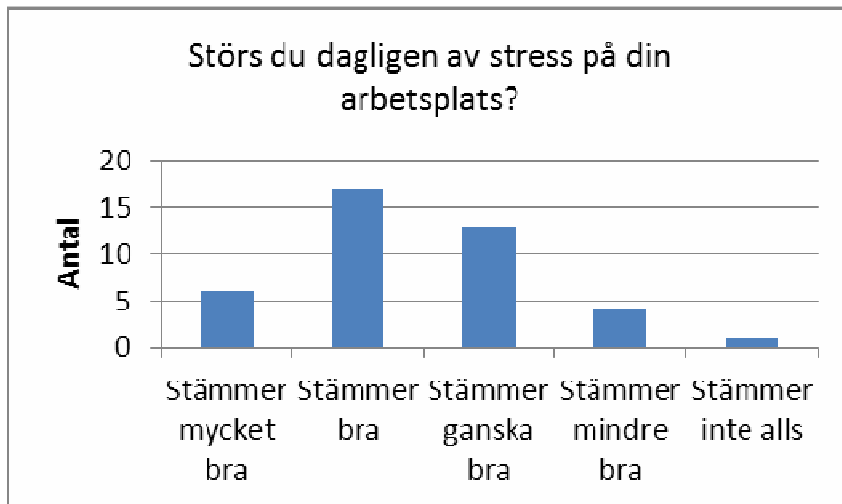
TACK FÖR DIN MEDVERKAN!

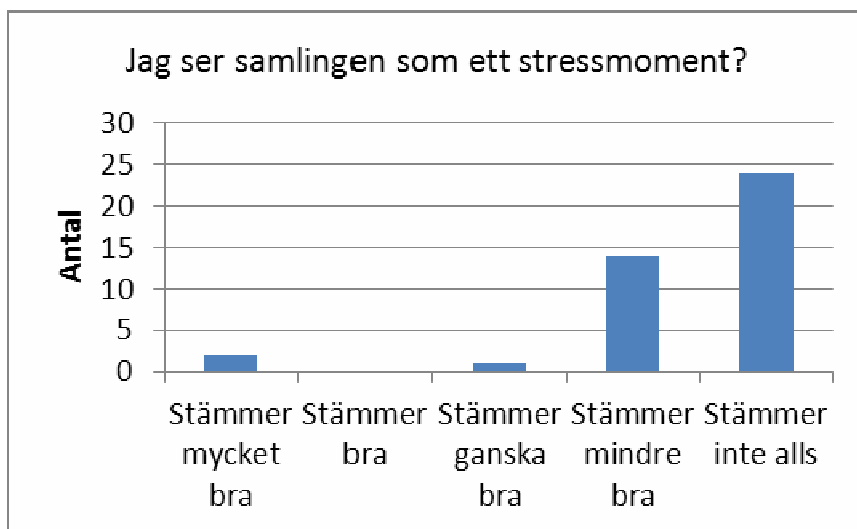
Bilaga 3

Svarsresultat – enkät









Jag känner stress inför kontakten med barnens föräldrar vid hämtning/lämning?

