



HÖGSKOLAN FÖR LÄRANDE
OCH KOMMUNIKATION
HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING

En studie om förskollärares syn på stress hos barn

Malin Bergström

Fanny Levin

Examensarbete 15 hp
Inom Lärande

Läroarbilden
Vårterminen 2012

Handledare
Karin Bertills

Examinator
Mia Karlsson

SAMMANFATTNING

Malin Bergström, Fanny Levin

En studie om förskollärares syn på stress hos barn.

Antal sidor: 24

Vårt syfte är att ta reda på hur förskollärare beskriver och arbetar med barns stress. Våra frågeställningar är:

- Hur beskriver förskollärare att stress visar sig hos barn?
- Vilka är orsakerna till denna stress?
- Hur arbetar förskollärare för att motverka/minska stress hos barn?
- Upplever förskollärare att det finns någon positiv stress och isåfall, vad är det?

För att ta reda på detta har vi valt att skicka ut frågeformulär till tretton förskollärare på olika förskolor/skolor. Vi använde oss av öppna frågor i vårt frågeformulär. Vi fick tillbaka tolv av de tretton frågeformulärens vi skickade ut.

Hälften av förskollärarna som deltog i vår undersökning tror att barnen är stressade och menade att detta visade sig exempelvis genom koncentrationssvårigheter, ont i mage eller huvud eller att de blev lättirriterade. Flera förskollärare ansåg att vara i naturen, massagesagor och olika avslappningsövningar motverkar stress hos barn.

Sökord: stress, förskola, barn

Postadress	Gatuadress	Telefon	Fax
Högskolan för lärande och kommunikation (HLK) Box 1026 551 11 JÖNKÖPING	Gjuterigatan 5	036-101000	036162585

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Vad är stress?	2
2.2	Varifrån kommer stress?.....	2
2.3	Orsaker till stress hos barn	3
2.4	Att motverka stress	4
2.4.1	Massage, beröring, avslappning	4
2.4.2	Leken.....	5
2.4.3	Utemiljön.....	6
2.5	Positiv och negativ stress	6
2.6	Hur visar sig stress hos barn?.....	6
2.7	Teoretisk grund	8
3	Syfte och Frågeställning	9
4	Metod	10
4.1	Val av metod.....	10
4.1.1	Standardisering och strukturering	11
4.2	Urval.....	11
4.3	Etiska synpunkter.....	11
4.4	Bortfall	12
4.5	Genomförande	12
4.6	Analys.....	13
4.7	Validitet - Reliabilitet	13
5	Resultat.....	14
5.1	Barns stress	14
5.2	Tecken på stress	16
5.3	Att förhindra/minska stress	16
6	Diskussion	18
6.1	Metoddiskussion	18

6.2	Resultatdiskussion.....	19
6.3	Förslag till fortsatt forskning.....	21
7	Referenslista	23
7.1	Tryckta källor.....	23
7.2	Elektroniska källor.....	24

Bilagor

I Inledning

Vi är två lärarstudenter med inriktning mot förskola och förskoleklass som läser på Högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping. Vi valde att skriva vårt examensarbete om stress för att det intresserar oss mycket och vi har uppfattningen att många barn är stressade i dagens samhälle. Detta intryck har vi delvis fått från media, då många kvällstidningar ofta kommer med alarmerande rapporter om att barn är stressade och delvis har vi fått det genom tidigare erfarenheter. Media påstår att barn idag är stressade på grund av att de har allt för många olika fritidssysselsättningar och inte har tid att bara vara. Exempel på rubriker som vi har sett i olika mediesammanhang är "Vart femte barn lider av stress", "Stress gör barn både psykiskt och fysiskt sjuka" och "Psykologer larmar om stress hos barn". Levi (2001) skriver att mellan 10-20% av svenska barn och ungdomar lider av psykiska eller psykosomatiska problem som en följd av stress. Detta gjorde oss mer nyfikna på att undersöka om förskollärare anser att barnen i förskolan/förskoleklasser är stressade. Vi vill också undersöka vad förskollärare tror påverkar och skapar denna stress.

Tid för avslappning, vila och lek är viktigt för barnens hälsa och välbefinnande. I läroplanen för förskolan (Lpfö-98, rev. 2010.) står det att:

Förskolan ska erbjuda barnen i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dagsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt. (Skolverket, s.7).

Det är som läroplanen skriver viktigt med en väl avvägd dagsrytm. En dag i förskolan innehåller många avbrott och olika tider att passa till exempel matider, samlingstider och sovstider. Med alla tider och avbrott som uppkommer i vardagen kan det ibland vara svårt att ge barnen tid för avslappning, vila och lek. Det är vår uppgift som förskollärare att se till att barnen får det så bra som möjligt under tiden de vistas i förskolan.

2 Bakgrund

I vår bakgrund kommer vi att ta upp tidigare forskning om stress. Vi förklarar och beskriver hur stress påverkar barn och hur den går att motverka. Vi tar också upp den teoretiska grund vi valt, allmänt om stress, hur stress kan visa sig, vad som kan ligga bakom samt positiv och negativ stress.

2.1 Vad är stress?

Stress definieras av Svenska akademien (2009) som ”ansträngande omständighet som framkallar, påfrestningar både fysiskt och psykiskt; ofta i samband med högt arbetstempo och tidsbrist” (s. 3011).

Assadi och Skansén (2000) skriver om den kanadensiske forskaren Hans Selye som var en av pionjärerna inom stressforskning. Redan på 40-talet forskade han fram att kroppen inte bara reagerar på ett specifikt utan även ett icke-specifikt sätt på stress. Han kallade det för det *generella adaptationsyndromet*. Det *generella adaptationsyndromet* består av tre olika faser, fas ett är *alarmreaktion* som aktiverar kroppen och gör den beredd på att fly eller kämpa. Olika ämnen utsöndras för att kroppen ska bli redo och orka. Dessa ämnen gör bland annat att musklerna i kroppen spänns och andning och hjärtslag blir snabbare. Fas två är *motståndet* som gör att de flesta alarmreaktioner minskar. Kroppen försöker anpassa sig till den nya situationen. Fas tre är *utmattning* och detta innebär att motståndet börjar avta och kroppens energier börjar ta slut. Selye hade också en teori om något han kallade *anpassningsenergi* och Elkind (1981) beskriver detta som den energi som hjälper kroppen att anpassa sig till nya situationer och som gör det möjligt för människan att anpassa sig till de krav som kan uppkomma i vardagen. Det är anpassningsenergin som gör det möjligt för barn att lära sig saker i förskola och skola. Alla människor föds med skillnader i sina energireservoarer. Währborg (2009) skriver att begreppet stress används flitigt inom medicin och psykologin. Begreppet används ofta som en diagnos fast den inte har någon plats i diagnostiska manualer eller klassifikationer. Det finns ingen uttalad definition av begreppet som förklarar vad stress betyder. Begreppet stress används ändå ofta, men mest i kombination med andra ord för att förklara vad som menas. Anledningen till att begreppet inte har någon definition menar Währborg är att stress inte är något statiskt tillstånd som är mätbart

2.2 Varifrån kommer stress?

Stress är kroppens sätt att reagera på olika händelser påstår Assadi och Skansén (2000). Det kan exempelvis vara ett sorgligt minne, en uppsats eller tillökning i familjen. Både över- och understimulans kan vara stressande och vad som är stressande för en person behöver inte vara det för

en annan. Det kan vara lika stressande att vara arbetslös som att ha fullt upp på jobbet. Alla människor har olika fysiska, psykiska, materiella och sociala grundförutsättningar för att stå emot stress. Vår inställning inför en uppgift påverkar oss på ett motiverande sätt eller på ett negativt sätt. Går vi in med inställningen att en uppgift är rolig och att vi kommer lösa den, känns uppgiften inte lika svår. Går vi däremot in med inställningen att uppgiften är svår och att vi inte kommer att klara den, så kan det bli en stor stressfaktor. Betydelsen av stabilitet tidigt i livet och dess sammankoppling med livslång hälsa tas upp av Romeo och McEwen (2005). De menar att om barnet påverkas av olika stressfaktorer under den första tiden i livet kan det få stora påföljder för fysisk och psykisk ohälsa senare i livet. Tidig misshandel i livet kan tillsammans med de ärftliga förhållandena påverka beteendet i vuxen ålder och leda till ökad eller minskad allostatisk överbelastning. Allostas är ett tillstånd av ansträngning eller utmattning som kroppen hamnar i till följd av stor psykisk påfrestning

2.3 Orsaker till stress hos barn

Att bli kränkt, känna hjälplöshet eller mista känslan av ett sammanhang är enligt Woxberg (2005) det som är allra mest stressande för barn. Att många relationer kan vara en orsak till stress påstår Ellneby (1999). Under en vanlig dag i förskolan möter barnen många olika vuxna och barn. De vuxna på förskolan turas om med öppning och stängning och ibland kommer vikarier som inte känner till barnen eller deras vanor. Ellneby framhåller att flera forskare pekar på de risker barnen utsätts för när personalen byts ut ofta. Om barnet knutit an till en vuxen och denne försvinner och ersätts av en ny som också den försvinner efter ett tag, så slutar snart barnen att knyta an till de vuxna på mer än ett ytligt sätt. Woxberg (2005) menar att mindre barn kan bli stressade vid separationer och vid nya relationer. Men inom förskoleverksamheten kan detta inte undvikas. Vissa barn far inte illa utav det, medan andra barn kan bli väldigt stressade av detta ständiga byte av människor omkring dem.

Att dela utrymme med andra barn och vuxna är alltid påfrestande för ett barn, skriver Ellneby (1999) som hänvisar till en undersökning gjord av Ingrid Pramling-Samuelsson som visar på att det i småbarnsgrupper är att föredra få barn och få personal. Ju fler vuxna och barn som tillkommer i gruppen ju fler personer ska det lilla barnet ha en relation med och förhålla sig till.

Att inte bli förstådd eller att inte förstå kan vara faktorer som gör att barn blir stressade. Olika reaktioner på detta kan vara att barnen skriker, slåss eller knuffas vilket medför att ljudnivån höjs. Större barngrupper i förskolan medför också att ljudnivån höjs. Alla människor är känsliga för höga ljud och buller, men barn blir mer påverkade. Höga ljud gör barnen okoncentrerade och de

får svårare att lära och vilket ofta leder till stress. Barn påverkas av vuxnas stress och många barn tar på sig föräldrarnas oro och känner skuld. Barn som lever med stressade vuxna blir ofta själva väldigt oroliga och dessa barn kan ibland känna sig ensamma och oönskade (Woxberg, 2005).

Barn som under en längre tid inte har något meningsfullt att göra kan bli oroliga och visa tecken på stress. Detta kan i värsta fall leda till att barnet slutar att ta egna initiativ påpekar Ellneby (1999). En vanligare orsak till stress idag menar författaren är barns överfyllda almanackor. Många barn har idag så många olika fritidsaktiviteter inplanerade att de inte har någon tid till att bara vara. Barn behöver denna tid för att tänka, reflektera eller bara vara med sina föräldrar.

Emotionell överbelastning kan leda till stress hos barn enligt Elkind (1981). Emotionell överbelastning kan uppkomma av bland annat separationer i olika former eller om barn blir vittne till föräldrars gräl. Vid dessa tillfällen kan barnen behöva använda sina energireserver för att inte bli överansträngda eller stressade. Separation är något som normalt sett utgör en del av vägen mot vuxenlivet och barn varken kan eller bör skyddas för mycket mot den smärta som en separation kan orsaka. Men för mycket separation tidigt i livet kan leda till olika stresssymtom och senare stress. Elkind menar att det inte är separationen i sig som är stressande utan det är om det blir för mycket separation i unga år.

2.4 Att motverka stress

2.4.1 Massage, beröring, avslappning

Ellneby (1999) beskriver Sverige som ett beröringsfattigt land i jämförelse med andra länder. Författaren tror att detta kan bero på att det finns en fördom om att barnet kan bli osjälvständigt av att få för mycket uppmärksamhet och "sitta i knäet". I själva verket verkar det enligt Ellneby vara tvärtom- desto mer beröring och närhet ett barn får ju mer självständigt blir det. Det har märkts i barngrupper där de har massage som vardagligt inslag, att barnen blivit lugnare, konflikterna färre och en ökad koncentration hos barnen, vilket i sig tycks ha en positiv inverkan på förmågan till inläring.

Avslappning är både en förebyggande och lindrande metod mot stress menar Alfvén (2006). Det kan också hjälpa mot de symtom som barnet för tillfället har såsom huvudvärk eller magont. Genom att slappna av sänks den allmänna kroppsliga spänningen vilket leder till att kroppen blir bättre på att stå emot yttre påfrestningar som kan ligga till grund för stress. Att använda sig av massage och beröring på olika sätt ger en känsla av lugn, bättre självkänsla och minskar eventuell

ångest, oro och aggressivitet påpekar Woxberg (2005). Hon menar också att barn lär sig lättare och bättre om de känner sig trygga och lugna.

Jelvéus (1998) framhåller att kroppen har ett eget system för att återställa stressbalansen, ett antistresssystem. Ett effektivt sätt att få igång detta system är genom beröring. De flesta människor har omedvetet upptäckt små taktila knep som lugnar dem, det kan exempelvis vara att vrida sina händer, tvätta håret eller väta sina läppar. De känselkroppar som finns i huden är känsliga för beröring, värme och tryck och genom att stimulera dessa så aktiveras antistresssystemet. Med detta som grund betonar Jelvéus att massage, beröring, varma bad eller långa kramar är viktiga för vårt välbefinnande. Ellneby (1999) tar upp om forskning som visar att beröring och massage kan motverka stress genom att beröring sänker nivån av stresshormonet kortisol. Detta beror på att ett annat hormon som heter oxytocin utsöndras. Ivarsson (2009) skriver att oxytocin ger en känsla av lugn och ro och minskar stresshormonerna i kroppen. Ellneby (1999) förklarar att oxytocin utsöndras både hos den som ger massage och hos den som mottar den. Nivån av oxytocin sjunker snabbt, men känslan består länge efter massagen.

2.4.2 Leken

Ellneby (1999) menar att barn som inte har tid att leka bli stressade och att leken är hälsosam för barnen och har en läkande kraft. Författaren påstår att i leken vågar barn prova på saker som de i verkligheten känner oro eller rädsla för. De barn som leker mycket blir sällan sjuka och sjuka barn som leker mycket bli friska fortare. Lekkompetenta barn är lugnare och gladare. Elkind (1981) hävdar att människor i allmänhet inte vet vilken betydelse leken har för barn och deras emotionella utveckling. Fahrman (1991) skriver att barns lek ofta handlar om saker som för barnet känns svårt. I leken bearbetar barnet saker som de känner oro eller rädsla inför, samt tankar och upplevelser. Lek för barn handlar inte alltid om att bearbeta händelser eller tankar utan ger också barnet tillfälle att tillsammans med kompisar prova olika roller som kan hjälpa dem att förstå sin omvärld och hur den fungerar.

Det som specifikt skiljer förskolans från skolans pedagogik är att i förskolan har leken en central roll. Pramling-Samuelsson och Asplund-Carlsson (2003) menar att leken i livets tidiga skede handlar om att upptäcka den fysiska världen för att sedan stegvis övergå i rollek. Barnen provar nya saker och möter nya och oväntade situationer i sin lek. Den nya informationen kanske inte passar in i barnets nuvarande värld, men barnet försöker snabbt anpassa sig efter det nya innehållet. Här uppstår en ny kunskap som barnet känner sig tillfreds med och lekprocessen blir en del i lärandet (Pramling-Samuelsson och Asplund-Carlsson, 2003).

2.4.3 Utemiljön

Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson och Ekman (1997) framhåller att naturen har en förmåga att bidra med återhämtning i en vardag fylld med stress. De skriver om en studie gjord av Bettelheim som visar att barn som vistas mycket utomhus i närhet av natur och i frisk luft visar ett mycket mer lugnt och harmoniskt beteende än de som är ute mer sällan. I naturen finns det många inspirationskällor till lek. Grahn et.al (1997) har undersökt barns utelek. Resultatet visade att barn som hade närhet till naturen var friskare, hade bättre koncentrationsförmåga och motorik än de som inte hade nära till naturen.

2.5 Positiv och negativ stress

Assadi och Skansén (2000) menar att positiv stress i sig inte är något dåligt, utan mer en förutsättning i vårt liv. Vidare skriver de att stress i lagom dos är positivt och kan få oss att bli extra ”taggade” och lättare kan fokusera på de hinder eller problem vi ställs inför. Ellneby (1999) betonar att positiv stress kan uppnås genom, till exempel att man har planerat något och lyckats genomföra detta på ett smidigt och bra sätt. När vi känner oss trygga och tillfreds med de krav som ställs på oss kan vi känna en stress som påverkar oss positivt. Även om positiv stress kan vara bra måste alla människor ibland varva ned och inte uppleva någon stress överhuvudtaget. Alfvén (2006) påpekar att stress påverkar barns tankeverksamhet. Om barnet är lite stressat ökar tankeverksamheten men hög stress har motsatt effekt, det vill säga att barnet känner sig ”tom” i huvudet. Är stressen långvarig kan det på sikt ha negativa påverkningar på minne och inläring. Enligt Assadi och Skansén (2000) kan positiv stress gå över till negativ om inte kroppen får vila. Kroppen måste få tid för återhämtning för att inte våra krafter ska ta slut, hur lång återhämtning kroppen behöver är individuellt. Med negativ stress menar författarna att vi påverkas negativt om det som stressar oss är väldigt intensivt, om det upprepas ofta eller håller på en längre tid. Då kan våra psykiska och fysiska krafter börja sina. I skonsamma fall leder detta endast till att vi känner oss otillräckliga eller jagade, men i svårare fall kan det leda till exempelvis ångest eller depression. Hjärnan påverkas också vid negativ stress, vi kan få svårare att minnas eller att lära oss nya saker. Jewett och Peterson (2002) betonar att ju yngre barnet är desto sårbarare och mottagligare är barnet för negativ stress. I läroplanen för förskolan (Lpfö-98, rev. 2010) står det att ”förskollärare ska ansvara för att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen ställs inför nya utmaningar som stimulerar lusten att erövra nya färdigheter, erfarenheter och kunskaper” (Skolverket, s.11).

2.6 Hur visar sig stress hos barn?

Ellneby (1999) och Jewett och Peterson (2002) beskriver att stress hos barn är svårt att definiera och kan ta sig flera olika uttryck. Följande symtom kan visa sig hos ett stressat barn.

- Impulsivitet
- Allmän retlighet (kan leda till aggressivt eller håglöst beteende)
- Rastlöshet eller oförmåga till koncentration
- Nedstämdhet
- Trötthet
- Stamning
- Huvudvärk
- Sömlöshet
- Hyperaktivitet
- Mardrömmar
- Dålig aptit eller tröstätande

Om ett barn uppvisar något enstaka symtom behöver detta inte betyda att barnet är stressat, men om flera av dem dyker upp samtidigt bör detta tolkas som att barnet behöver någon form av hjälp (Ellneby, 1999).

När det handlar om de allra yngsta barnen använder de sig ofta av olika destruktiva beteenden som försvar påpekar Woxberg (2005). De kan bland annat vägra att äta, klä på sig och de nyper och klöser andra barn. Barn i yngre skolåldern har ofta ungefär samma beteende som de yngsta barnen men på ett starkare sätt, de skriker och använder sig i större utsträckning av fysiskt och verbalt våld. Woxberg påstår vidare att huvudvärk i olika former är det vanligaste hälsoproblemet hos barn och ungdomar och är i väldigt många fall stressrelaterat.

Ellneby (1999) skriver om en undersökning gjord vid Karolinska institutet som påvisar att stress hos barn kan vara en orsak till att allergier bland barn ökar kraftigt. När ett barn är stressat försvagas immunförsvaret och det orkar då inte försvara kroppen mot de allergiframkallande ämnen den utsätts för och allergier uppstår. Författaren betonar att de vanligaste symtomen hos ett stressat barn är psykosomatiska, det vill säga att stress berör både kropp och själ. Ofta går det att koppla till magen, såsom magont, kräkning, diarré eller förstoppning.

2.7 Teoretisk grund

Vi grundar vår undersökning på Hobfolls COR-teori, *Conservation of Resources* (Gustafsson, et al., 2010). Enligt COR-teorin strävar människor efter att bevara, skydda och skapa nya resurser i syfte att maximera förmågan att hantera och begränsa den psykologiska stressen. Hobfoll menar att resurser kan betyda olika ägodelar, personliga kännetecken till exempel kunskap, problemlösningsförmåga, eller självkänsla, vilket samhällsskick man tillhör eller sitt sociala nätverk. Stress uppkommer när resurser är hotade eller saknas. En innebörd av denna princip är att de med en låg grad av resurser är mer känsliga för att förlora resurser och mindre kapabla till att öka dem. Det är sannolikt att dessa personer tar en defensiv position för att försvara sina resurser och de lyckas minst under hög stress. Hobfoll anser att effekterna som blir av förluster respektive nyskapning av resurser är ojämn, förluster kommer att ha större påverkan på den berörda personen. Utsätts en person för lika mycket förlust av resurser som ökning kommer förlusten att ha större effekt. En princip COR-teorin har är att för att skydda sig mot förluster av resurser eller återhämta sig från en förlust måste nyskapande av resurser ske. Hobfoll förklarar COR-teorin som enkel, kraftfull och omfattande med flera attraktiva egenskaper när det gäller redovisningen av vilka effekter psykisk ohälsa har på skolgång och akademiska prestationer (Gustafsson, et al., 2010).

”Förskolan ska ta hänsyn till att alla barn lever i olika livsmiljöer och att barn med de egna erfarenheterna som grund söker förstå och skapa sammanhang och mening” (Skolverket, s.6). Att upprätthålla en förskola av hög kvalitet är viktigt för att begränsa barnens tidiga misslyckanden och skolsvårigheter, vilka påverkar barnens hälsa anser Gustafsson, et al., (2010). För att förebygga detta är det av högsta vikt att förskolans verksamhet stimulerar barnens språkliga, sociala och kognitiva kompetenser och färdigheter. Andra möjliga lösningar kan enligt författarna vara mindre grupper i förskola och färre elever i de lägre årskurserna.

3 Syfte och Frågeställning

Syfte

Vårt syfte är att undersöka hur förskollärare beskriver och arbetar med barns stress.

Frågeställning

- Hur beskriver förskollärare att stress visar sig hos barn?
- Vilka är orsakerna till denna stress?
- Hur arbetar förskollärare för att motverka/minska stress hos barn?
- Upplever förskollärare att det finns någon positiv stress och i så fall, vad är det?

4 Metod

För att få en variation i undersökningen har vi valt att skicka ut frågeformulär till 13 stycken förskollärare på fyra olika förskolor/förskoleklasser i en medelstor svensk stad. I denna del presenteras alla val vi har gjort och varför.

4.1 Val av metod

För att kunna besvara våra frågeställningar har vi valt att använda oss av ett frågeformulär med kvalitativa frågor. Trost (2007) framhåller att ett frågeformulär liknar traditionella personliga intervjuer i mycket, men det som framförallt skiljer sig och är typiskt för alla sorters frågeformulär är att den svarande själv skriver ned sina svar på frågorna, och att det inte finns någon intervjuare att tillgå. En kvalitativ fråga beskriver Eliasson (2010) och Trost (2010) som en enkel fråga som ger innehållsrika svar. Det gör att vi, när alla formulär är ifyllda, har ett stort och förhoppningsvis mycket innehållsrikt material. En annan anledning till att vi valt att använda oss av kvalitativa frågor är att vi är intresserade av att få reda på deltagarnas sätt att resonera och agera. Då menar Trost (2010) och Kylén (2004) att kvalitativa frågor är att föredra. Eliasson (2010) skriver att öppna frågor ger den som svarar på frågeformuläret stora möjligheter att komma till tals och då även en fördel att fylla ut med så många svar som möjligt.

Trost (2007) varnar för att använda sig av frågeformulär med öppna svarsalternativ av anledningarna att det är tidskrävande att läsa in sig på svaren och dels för att det kan finnas deltagare som inte svarar alls på någon fråga. Enligt Eliasson (2010) kan det finnas en risk att man missförstår svaren i öppna frågor. Kylén (2004) påpekar också att det kan vara en nackdel att inte kunna ställa följdfrågor till den som svarar på frågorna. Trots detta har vi valt att använda oss av öppna frågor i våra frågeformulär, dels för att vi innan vi skickat ut dem ringt och frågat deltagarna om de vill medverka och dels för att vi anser att vi med fasta svarsalternativ inte får samma mängd data att analysera.

Vi har använt oss av Eliassons (2010) checklista (bilaga 4) för en bra frågeformulering när vi skrev frågorna till formuläret. Eliasson (2010) och Trost (2007) betonar att det är viktigt att använda sig av ett begripligt språk och undvika långa formuleringar. Trost (2007) menar vidare att allt detta görs för att underlätta för deltagaren och göra det lättförståeligt. Att vara konsekvent i sitt språkbruk är också viktigt liksom att följa samma mönster genom hela formuläret, exempel på det kan vara att typsnittet är detsamma. Värdeladdade ord ska försöka undvikas eftersom de kan påverka hur deltagarna tolkar och därmed svarar på en fråga. I detta får han medhåll av Kylén (2004).

4.1.1 Standardisering och strukturering

Frågorna i vårt frågeformulär har som Trost (2010) beskriver det en hög grad av standardisering. Med det menar han att det kommer att se likadant ut för alla deltagare. Alla deltagare får sina frågeformulär via post eller e-post, formulären kommer att se likadana ut och alla måste på egen hand besvara dem. Författaren framhåller också att det är önskvärt med en hög grad av standardisering vid alla former av enkäter eller frågeformulär.

Trost (2010) skriver också att frågor kan vara strukturerade eller ostrukturerade. Med en som i vårt fall ostrukturerad fråga skriver författaren att den ska ha öppna svarsmöjligheter, till skillnad från en strukturerad fråga, där det finns fasta svarsalternativ. Vid ostrukturerade frågor är det deltagaren som bestämmer svarets struktur.

4.2 Urval

För att besvara våra frågeställningar har vi valt att skickat ut frågeformulär till 13 förskollärare på fyra olika förskolor/förskoleklasser som sedan innan är bekanta för oss. Detta beskriver Trost (2010) som en form av bekvämlighetsurval, som han menar är att deltagare väljs efter tillgänglighet. Vi hade som krav att alla skulle vara utbildade förskollärare men kön hade ingen betydelse när vi valde ut respondenterna, då det inte är relevant i vår undersökning men det föll sig så att alla deltagarna var kvinnor. Förskollärarna som svarade på vårt frågeformulär har arbetat mellan ett och 33 år. Vårt mål var att få in tio frågeformulär och därför skickades 13 stycken ut, då vi räknade med några bortfall.

4.3 Etiska synpunkter

Trost (2010) anser att det allra viktigaste när det gäller forskning och etik är konfidentialitet. Han skriver att det på många sätt kan komma att skada den person som deltagit om dennes svar kommer ut, givetvis beroende på vad frågorna och svaren handlat om. Vetenskapsrådet (2002) har utformat fyra huvudkrav som vi har haft i bakhuvudet under tiden vi genomfört vår datainsamling men också efteråt. Det första kallar de för *informationskravet* och den innebär att den som utför undersökningen ska tala om för deltagarna om deras uppgift i undersökningen och villkoren för deras deltagande. Det andra kravet kallar de för *samtyckeskravet*, vilket innebär att varje person som deltar ska ge sitt samtycke till deltagandet innan undersökningen genomförs. Det tredje kravet är *konfidentialitetkravet*, detta krav innebär att alla uppgifter forskaren får in i samband med undersökningen ska behandlas konfidentiellt. Det fjärde och sista kravet är *nyttjandekravet* som innebär att alla data som samlats in endast får användas för forskningsändamål.

Vi har försökt uppfylla dessa krav genom att vi började med att fråga ett antal förskollärare om de ville delta. I missivbrevet (bilaga 2) vi skrev och skickade med, skrev vi om vad undersökningen skulle handla om, att alla uppgifter behandlas konfidentiellt samt att den insamlade datan bara kommer att användas till vår undersökning och ingenting annat.

4.4 Bortfall

Bortfall menar Bryman (2011) är när en respondent inte vill medverka i undersökningen. För att minska bortfallet finns en rad olika saker att göra. Att se till att veta vem som svarat, så att påminnelsebrev kan skickas till de som ännu inte svarat är ett bra sätt. Björkdahl-Ordell (2007) framhåller att ett bra sätt för att minska bortfallet är att själv samla in enkäterna, viktigt är då att bestämma ett slutdatum med respondenterna så att de vet hur mycket tid de har på sig att besvara enkäten. Vi skickade ut en påminnelse till tre av respondenterna. Vi fick tillbaka tolv av 13 frågeformulär, bortfallet berodde på att en förskollärare glömt bort att svara.

4.5 Genomförande

Vi började med att skriva vårt frågeformulär och när vi gjort det använde vi oss av Eliassons (2010) checklista för bra frågeformulering för att kontrollera så att våra frågor var bra formulerade och fungerande.

Det första vi gjorde efter att vi skrivit vårt frågeformulär (bilaga 1) var att ringa till de förskolor/skolor vi valt ut för att fråga om förskollärarna ville delta i vår undersökning. Efter det skrev vi ett missivbrev (bilaga 2) som vi skickade med alla frågeformulär. Trost (2007) förklarar detta som ett brev där författarna beskriver syfte med undersökning, varifrån de kommer, kontaktuppgifter samt information om att alla uppgifter och svar kommer att behandlas konfidentiellt. Kylén (2004) tar upp samma sak men använder ordet följbrev.

Efter att vi fått tag i förskollärare som ville delta skickade vi ut våra frågeformulär och missivbrev med antingen post eller e-post. Våra frågeformulär skickades ut som postenkäter vilket Trost (2010) menar är enkäter som skickas ut med post eller e-post. Vi skickade ut påminnelsebrev till två förskollärare som fick frågeformuläret och skulle svara via e-post. Kort efter detta skickades ut fick vi tillbaka frågeformulären. De frågeformulär vi skickade med post samlade vi in personligen på ett sedan tidigare bestämt datum. Detta för att minska bortfall.

Precis som Trost (2007) anser vi att det är en god idé att skicka ett tackkort (bilaga 3) till de som har varit snälla och hjälpt till att svara på våra frågor. I och med ett hövligt tackkort har det positiva effekter både för oss som skriver och för skolan vi representerar. Trost skriver vidare att

tackkortet inte behöver vara speciellt avancerat, utan endast den nödvändigaste informationen ska vara med. Precis som i missivbrevet ska tackkortet innehålla undersökningens syfte, skolans samt författarnas namn. Vi kommer att skicka tackkort samt uppsatsen till berörda förskolor/förskoleklasser när vi är klara med studien och blivit godkända.

4.6 Analys

Kylén (2004) anser att vid början av analysen av den insamlade datan måste man vara på det klara med vad det är vi vill veta, alltså vad vår frågeställning är. Ett bra sätt att börja analysen är enligt Kylén (2004) att sammanfatta svaren och försöka förstå vad den som svarat på frågorna menat. Sammanfattningen kan göras genom att det väsentliga i svaren skrivs ned, och när detta görs behöver inte längre deltagarens ord användas. För att göra sammanfattningen lättare kan det vara bra att utgå från undersökningens frågor. Den form av sammanfattning vi har valt att använda oss av är den metod som Kylén kallar för matris. Det innebär att sammanfattningen sker i lodräta och vågräta celler, där frågorna skrivs lodrätt och svaren vågrätt. Detta görs för att få en klar överblick.

Efter att vi hade skrivit in sammanfattningarna i vår matris använde vi oss av en metod som Trost (2010) beskriver på så sätt att överstrykningspennor i olika färger används för att urskilja svar. Vi strök över ord som återkom i flera svar och på detta sätt var det lätt att urskilja mönster i svaren. Med hjälp av denna metod var det sedan lätt att urskilja likheter som skillnader.

4.7 Validitet - Reliabilitet

Dessa termer visar på undersökningens trovärdighet. Reliabilitet innebär enligt Eliasson (2010) att en undersökning är pålitlig och om den går att upprepa med samma resultat. Ordet reliabilitet kommer från engelskans ”rely on” och betyder lita på. För att öka reliabiliteten i en undersökning gäller det att förbereda den väl, gå igenom allt tillsammans om det finns flera författare och noga analysera datan. Enligt Kylén (2004) bör den insamlade datan vara homogen, det vill säga att datan inom ett visst område bör stämma överens med varandra. Om undersökningen har en hög svarsfrekvens ökar också reliabiliteten. Eliasson (2010) skriver att validitet är om undersökningen mäter det som den är tänkt att mäta. Ordet kommer från engelskans ”valid” som betyder giltighet. ”Kan vi räkna med att undersökningen är giltig – att den verkligen mäter det vi vill att den ska mäta?” (Eliasson, 2010, s. 16). Kylén (2004) menar att validiteten är beroende av att datan vi samlar in är relevant i förhållande till vårt syfte och våra frågeställningar. Vår studies trovärdighet kommer behandlas i metoddiskussionen.

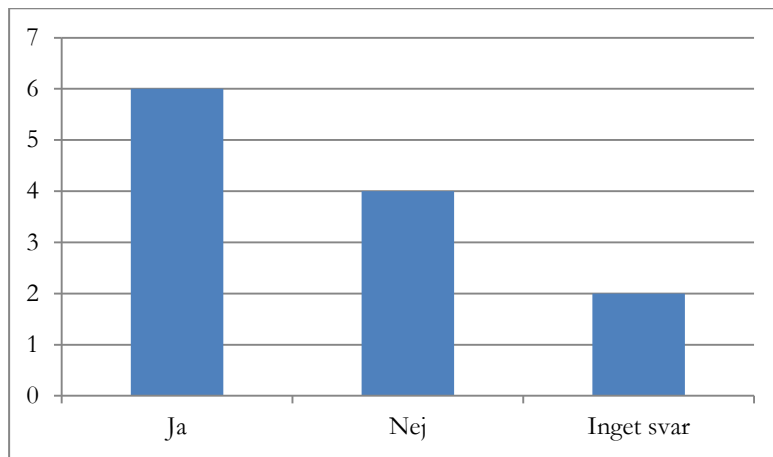
5 Resultat

Här presenteras de svar vi fått i våra frågeformulär. Vi har valt att presentera resultatet så att det ska bli lätt att hänga med i texten och få ett sammanhang. På en del frågor har respondenterna svarat mer än en sak, vilket gör att de sammanlagda svaren då blir fler än tolv.

5.1 Barns stress

Här presenteras förskollärarnas syn på barn stress.

Tabell 1. *Tror du att barnen du arbetar med är stressade?*



Av de tolv förskollärare som svarade på frågan om de ansåg att barnen i deras barngrupper var stressade svarade sex att barnen är stressade. Fyra av respondenterna ansåg att barnen inte är det och två förskollärare svarade inte alls på denna fråga. En förskollärare svarade:

Nej, jag tycker inte att de är så stressade. De känns inte uppstressade. De är lugna och kan leka i längre stunder. När de pratar om sin vardag så pratar de positivt om det. Ingen beklagar sig över att de har mycket att göra.

Bland de förskollärare som uppgav att de tyckte barnen i deras barngrupper var stressade ansåg två förskollärare att långa dagar på förskolan var en anledning. Två trodde att en anledning kunde vara att det är svårt att få lugn och ro omkring sig när det hela tiden är andra barn och vuxna runtomkring.

Om man går långa dagar på förskolan och man inte får lugna stunder och avslappning tror jag att barn blir stressade av att det hela tiden händer något de vill vara med på.

På frågan om vad förskollärare tror skapar stress hos barn så svarade fem att stressade vuxna är en stor anledning och att de vuxnas stress överförs på barnen. En förskollärare som svarade på våra frågor skrev:

Om vi vuxna är stressade så blir också barnen stressade.

En annan skrev:

Barn märker om vuxna inte har tid men ändå ska hinna mycket. Då glömmar de att ta sig riktig tid och engagera sig i barnet. Jag tror att för lite kvalitetstid med sina föräldrar skapar stress.

Att många relationer skapar stress hos barn tror fem förskollärare. Med många relationer uppgav förskollärare bland annat att barnen har många olika vuxna omkring sig, personal byts ut på förskolan/förskoleklassen och många olika kompisrelationer. Fyra förskollärare tror att många fritidsaktiviteter bidrar till att barn blir stressade. Många olika fritidsaktiviteter kan vara en anledning till att barnet får många relationer med vuxna och med andra barn. Fyra förskollärare skriver att stora barngrupper kan vara en anledning till att stress uppstår hos barn, då stora barngrupper kan medföra höga ljudnivåer och buller.

Andra anledningar som förskollärarna tror gör barn stressade är att samhället är stressat, att barnen känner press, miljön (exempel höga ljudnivåer) och oro hos barnen.

Hälften (6/12) av de tillfrågade förskollärarna tror att det finns stress som kan vara positiv. De menar att stressen kan verka som en drivkraft och en av dem skrev:

Tar man bort all stress tar man ju även bort det positiva med drivkraft och utmaningar det som gör att barnen lär sig och utvecklas.

Två andra av de sex svarade:

Ibland kan det ge en drivkraft att göra något ännu bättre eller att pröva något som man inte prövat förut.

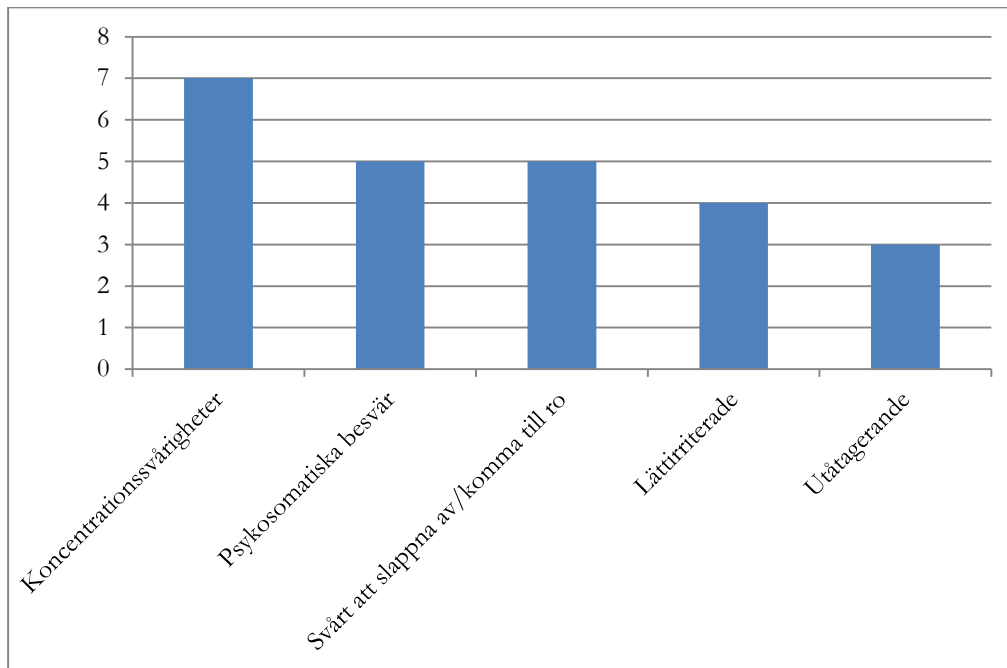
En del behöver pushas på för att hinna med och för att göra vissa saker.

Av de förskollärare som inte ansåg att stress kan vara positiv svarade två att det inte finns någon positiv stress för barn under tre år.

5.2 Tecken på stress

Här beskriver de förskollärare som deltog i vår studie hur de kan se på att barn att det är stressat. På den här frågan har respondenterna svarat mer än en anledning, därför blir det sammanlagda antalet fler än tolv.

Tabell 2. *Hur visar sig stress hos barn?*



Det vanligaste svaret vi fick var att barnen får svårt att koncentrera sig, det var sju förskollärare som svarade detta. Fem förskollärare nämner psykosomatiska besvär och främst då ont i huvud eller mage. Fem förskollärare menade också att om barnet har svårt att slappna av eller komma till ro kan det vara ett tecken på stress. Att barnen blir lättirriterade var det fyra förskollärare som svarade och att de blir utåtagerande svarade tre. Andra sätt stress kan visa sig hos barn är enligt förskollärarna oro, trötthet, att barnen pratar om aktiviteter på ett negativt sätt, humörsvingningar, att de ofta hamnar i konflikter eller att de springer omkring. En förskollärare skriver såhär om hur hon ser att ett barn är stressat:

Dom är oroliga, svårt att slappna av, svårt att koncentrera sig och är ofta utåtagerande.

5.3 Att förhindra/minska stress

Förskollärarna fick beskriva hur de arbetar med att förhindra eventuell stress. Hälften (6/12) av de tillfrågade svarade att de delar barnen i mindre grupper för att skapa en lugnare atmosfär. Fem skriver att de tillbringar mycket tid utomhus och i skogen, detta för att naturvistelser är avstressande. Lika många svarar också att de försöker skapa lugna miljöer kring barnen på förskolan/ i

förskoleklassen. En tredjedel av förskollärarna svarar att den fria leken används för att förhindra stress, varav en förskollärare skriver:

...i den fria leken kan barn bearbeta olika känslor som de har.

Tre förskollärare uppger att de arbetar med avslappning och massage för att motverka/minska stressen. En av de tre skriver:

En balans mellan aktiviteter och avkoppling till exempel sagostunder, sångstunder.

Andra sätt förskollärarna skrev att de använde sig av för att motverka/minska stress var att barnen fick långa lekpass, att förskollärarna bekräftade alla barn och att de rutiner som finns känns igen av barnen.

Om ett barn redan är stressat beskrev förskollärarna att de hanterade det på följande sätt. Hälften svarade att de samtalar med det berörda barnet och lika många menade att de är viktigt att ge barnet extra tid. Fem förskollärare svarade att de tar kontakt med föräldrar för att tillsammans hitta en lösning. Fyra av förskollärarna uppger att de arbetar med avslappning och massage om ett barn är stressat. Två stycken tar kontakt med specialpedagog för att lösa stressen och två försöker skapa lugn, en av de två som skrev att de försöker skapa lugn skrev också:

...se hur vi kan förändra verksamheten så det ger mer lugn.

6 Diskussion

Här kommer vi att diskutera metoden och vårt resultat i förhållande till den tidigare forskning som finns inom ämnet. För att det ska bli lättöverskådligt har vi valt att dela upp diskussionen i en metoddiskussion och en resultatdiskussion.

6.1 Metoddiskussion

Vi använde oss av frågeformulär som metod för att få svar på våra frågor. Frågorna i formuläret var av kvalitativ typ, vilket innebär frågor som man får ett innehållsrikt svar på. Det var det vi ville åt, eftersom vi frågade om förskollärares åsikter och erfarenheter. Vi tycker att detta fungerade bra. Vi valde mellan att skicka ut frågeformulär eller att intervjua förskollärarna. Eftersom vi ville ha svar från många förskollärare valde vi att skicka ut frågeformulär, som inte är lika tidskrävande som intervjuer. Vi nådde alltså fler förskollärare med den metod vi valde. Vi anser att vi inte hade tid att intervjua tolv förskollärare med efterföljande transkribering och analys. Därför känner vi att vi valde rätt metod när vi valde att använda frågeformulär. Vår undersökning fick bara ett bortfall och detta tror vi beror på att vi personligen hämtade de flesta ifyllda frågeformulären. Nackdelar med frågeformulär är att det inte går att ställa några följdfrågor samt att vi går miste om gester och tonfall. Vi inte heller fått så innehållsrika och utförliga svar som vi kunnat få vid en intervju. Detta kan ha påverkat vårt resultat på ett negativt sätt, då vi menar att mer komplexa svar hade gett ett bredare resultat.

I vårt frågeformulär hade vi bara öppna frågor där respondenterna själva får välja hur mycket de vill svara på varje fråga. Eliasson (2010) menar att detta ger respondenterna en god chans att uttrycka sina åsikter och erfarenheter. En nackdel med att skicka ut frågeformulär är att vi inte är på plats ifall frågor skulle uppstå hos respondenterna.

Sättet vi använde oss av för att analysera fungerade bra. Att först sammanfatta svaren och sedan föra in dessa i det som Kylén (2004) kallar för matris var användbart och gjorde nästa steg lättare. Användningen av olika färger gjorde det lättöverskådligt och lätt att se skillnader och likheter.

Vi har strävat för att nå upp till Vetenskapsrådets fyra olika huvudkrav vad gäller forskning. Informationskravet har vi försökt uppnå genom att informera deltagarna om vad vår undersökning syftar till, vilken roll deltagarna har och villkoren för deras deltagande. Det andra kravet är samtyckeskravet och det har vi försökt uppnå genom att respondenterna tackat ja till att delta. Nästa krav är konfidentialitetskravet som vi har försökt uppnå genom att vi håller personer och skolor/förskolor anonyma. Vi har varit noga med att inte nämna några namn eller platser i vår stu-

die. Det sista kravet är nyttjandekravet och det har vi försökt uppnå genom att det endast är vi som använder oss av våra insamlade data. Vår digitala data har vi lösenordsskyddad och den fysiska ligger i säkert förvar hemma hos en av oss. I missivbrevet vi skickade med vårt frågeformulär framkommer detta tydligt.

Vi anser att vi uppnått hög reliabilitet i vår undersökning, då den går att göra om eftersom vi använt oss av frågeformulär och därmed inga spontana följdfrågor som kan uppkomma vid intervjuer. Frågeformulären som skickades ut var likadana och alla hade samma förutsättningar för att kunna svara. Dock är vi medvetna om att det inte går att vara säker på att det verkligen är de personer som sagt att de svarat som verkligen gjorde det. Det går heller inte att veta helt säkert att de skrivit sina egna tankar, och inte har pratat ihop sig tidigare. Vi är medvetna om att det kan påverka reliabiliteten men anser ändå att den är förhållandevis hög. Vi tycker också att validiteten i vår undersökning är hög eftersom vi har fått svar på våra frågeställningar och den har alltså mätt det vi ville den skulle mäta.

Vi är medvetna om att i bakgrunden finns mycket forskning av Ylva Ellneby men vi anser att det hon har skrivit är av bra kvalitet. Även om hennes forskning är några år gammal känns den fortfarande relevant och aktuell. Ylva Ellneby är förskollärare, speciallärare och talpedagog och har mer än 35 års erfarenhet av arbete i förskola och skola (Ellneby, n.d.).

6.2 Resultatdiskussion

Hälften av de förskollärare som deltog i vår undersökning tror att barn är stressade. Fem av dem menar att stressen beror på att vuxna i deras omgivning är stressade. Woxberg (2005) menar att vuxnas stress påverkar barn, att många barn känner sig oroliga och har skuld känslor gentemot föräldrarna. Vi tror att förskollärarna som menar att stressade barn beror på stressade vuxna har rätt i det. Detta grundar vi i den empiri vi har samlat in, tillsammans med vår erfarenhet från tidigare arbete och den Vfu (verksamhetsförlagd utbildning) vi haft under utbildningen. Under vfu:er vi diskuterat detta tillsammans med de handledare vi haft och där fått den uppfattningen. En av respondenterna skriver att kvalitetstid med föräldrar är viktigt och minskar barnens stress. En fjärdedel trodde att stress hos barn berodde på många aktiviteter efter förskolan/förskoleklass. Assadi och Skansén (2000) skriver att överstimulans kan vara stressande men att inställningen till olika situationer och hur vi handskas med dem påverkar på ett motiverande eller omotiverande sätt. Både Woxberg (2005) och Ellneby (1999) anser att många relationer kan vara en uppkomstkälla till stress hos barn men att i förskoleverksamhet kan det inte undvikas. Ellneby skriver att under en dag i förskolan möter barnen många olika vuxna eftersom de turas om med öppning

och stängning. Woxberg (2005) menar att vissa barn inte alls far illa av det, medan andra barn kan bli väldigt stressade av det. Fem förskollärare tror att många relationer är en uppkomst till stress hos barn. Förskollärarna som deltog i vår studie svarade att de är medvetna om denna stressfaktor men vi fick inga direkta svar på hur de arbetar med att undvika detta. Vi tror att uteblivna svar kan bero på att vissa situationer som till exempel separationer, utbyte av personal och nya barn i barngruppen inte är något som de kan påverka. Med stora barngrupper ökar ljudnivåerna skriver Woxberg, detta kan göra barnen stressade och okoncentrerade. Höga ljud och buller påverkar barn mer än vuxna. Fyra förskollärare i vår undersökning skriver att de tror att stora barngrupper är en anledning till att barn blir stressade. Vi tolkar det som att förskollärarna menar att när det blir många barn på samma ställe kan det bli höga ljud och buller. Några förskollärare skriver att de försöker motverka detta genom att dela barngruppen i mindre grupper och vara mycket utomhus. Enligt Elkind (1981) kan emotionell överbelastning vid exempelvis separationer leda till att barn blir stressade. Detta har ingen av förskollärarna i vår undersökning nämnt, men det känns för oss som en tänkbar anledning.

Drygt 58% av förskollärarna svarade att ett sätt som stress kan visa sig hos barn är att de får svårt att koncentrera sig. Alfvén (2006) menar att barns tankeverksamhet påverkas av stress. Är barnet stressat kan det minska tankeverksamheten och barnet kan känna sig tom i huvudet. Fem förskollärare nämner psykosomatiska besvär som en anledning till stress. Detta skriver även Ellneby (1999) om och menar att magont och huvudvärk är de främsta symtomen. Liksom Ellneby skriver förskollärarna i vår undersökning att stress kan visa sig på andra olika sätt, till exempel humörsvängningar, trötthet och oro. Eftersom hälften av förskollärarna tror att barnen de arbetar med är stressade, kan det tolkas som om de andra förskollärarna ser de olika symtomen som ”vanliga” besvär, alltså att magont bara är magont och så vidare.

Hälften av förskollärarna i vår undersökning delar upp barnen i mindre grupper för att förhindra stress. Ellneby (1999) skriver att grupper med färre barn och vuxna är att föredra. Ju fler människor som ingår i gruppen, ju fler människor ska barnet ha en relation till. Fem förskollärare svarade att de tillbringar mycket tid utomhus och i skogen. Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson och Ekman (1997) uttrycker att regelbunden vistelse i naturen har en återhämtande förmåga och motverkar stress. De skriver också att naturen har en harmonisk påverkan och gör barnen friskare, ger bättre koncentrationsförmåga och motorik. Detta uppger förskollärarna som en anledning till varför de är mycket ute med barnen.

Fahrman (1991) menar att barn använder leken för att bearbeta rädslor, orosmoment och upplevelser som känns svåra. Fyra av respondenterna svarade att den fria leken används för att förhindra stress. Vi tolkar svaren som att förskollärarna använder sig av den fria leken för att låta barnen bearbeta det Fahrman tar upp. Alfvén (2006) förklarar att avslappning både förebygger och lindrar stressymtom. Woxberg (2005) uttrycker att massage ger en känsla av lugn, bättre självkänsla och att det minskar eventuell oro, ångest eller aggressivitet. Några förskollärare svarade att de arbetar med avslappning och massage för att motverka och minska stress. Detta uppger de att de gör med hjälp av massagesagor och lugna stunder. Av de sex respondenterna som tror att det finns stress som kan vara positiv tror tre stycken också att den kan fungera som en drivkraft. Assadi och Skansén (2000) menar att stress i lagom dos kan vara positivt och kan få oss taggade och mer fokuserade på hinder eller problem vi möter i vardagen.

Gustafsson, et al., (2010) skriver att enligt COR-teorin har alla människor som mål att bevara, skydda och skapa nya resurser i syfte att hantera och begränsa den psykologiska stressen. Personer med lite resurser är mer sårbara än människor med många resurser. Förluster av resurser väger tyngre än skapandet av nya och påverkar alltså mer och på ett negativt sätt. Att stimulera barnens språkliga, sociala och kognitiva förmågor är viktigt för att undvika att barnen tidigt får känna misslyckanden eller skolsvårigheter. Vi tolkar personalens svar som att de arbetar med till exempel massage och avslappning för att stärka de barn med få resurser. Att vara ute mycket tycker förskollärarna gör barnen lugnare och mer harmoniska vilket kan vara en fördel för att barnen ska kunna lära sig saker och slippa känna misslyckanden. Likaså att dela in barnen i mindre grupper för att sänka ljudnivån och göra lärandeklimatet mer behagligt, vilket förskollärarna beskriver att de gör. Vi tror att barn med lite resurser är mer mottagliga för stress och att det är vår uppgift som förskollärare att stärka och stötta dessa barn lite extra. Barn med få resurser är mer påverkbara av yttre påfrestningar och vi anser därför att ett extra öga bör hållas på dem vid särskilda händelser i deras liv. De barn med många resurser behöver givetvis också stöd och uppmuntran och får absolut inte bli bortglömda.

6.3 Förslag till fortsatt forskning

Vi tycker att det vore intressant att göra en undersökning om samma ämne, men med barnen och deras tankar, åsikter och erfarenheter i fokus. Att intervjua barnen vore enligt oss den metod som vore bäst lämpad för ändamålet. Vi hade det i tankarna från början, men insåg att det vore svårt att genomföra en sådan undersökning inom den tidsram vi hade. För att lyckas med en sådan undersökning krävs mycket mer tid för att prata med barnen om stress innan intervjuerna ge-

nomförs. Mer tid krävs vid barnintervjuer för att enligt vår erfarenhet behöver barn mer tid att tänka innan de formulerar sina svar än vad vuxna behöver. Intervjuaren kan också behöva prata med barnet innan för att ge en förståelse kring ämnet och för att barnet ska känna sig trygg med situationen.

7 Referenslista

7.1 Tryckta källor

- Alfvén, Gösta. (2006). *Barn och psykosomatik i teori och klinik*. Stockholm: Nordstedts akademiska förlag.
- Assadi, Abdolkarim, och Skansén, Jan. (2000). *Stresshandboken - lär dig att förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, Alan. (2011). *Sambällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Björkdahl-Ordell, Susanne. (2007). Att tänka på när du planerar enkät som redskap. I Jörgen Dimenäd (red.), *Lära till lärare – att utveckla läraryrket – vetenskapligt förhållningssätt och vetenskaplig metodik*. (s. 84-96). Stockholm: Liber.
- Eliasson, Annika. (2010). *Kvantitativ metod från början*. Lund: Studentlitteratur.
- Elkind, David. (1981). *Det betsade barnet – att stressas in i vuxenvärlden*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ellneby, Ylva. (1999). *Om barn och stress och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur och kultur.
- Fahrman, Monica. (1991). *Utvecklingspsykologi i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, Patrik, Mårtensson, Fredrika, Lindblad, Bodil, Nilsson, Paula och Ekman, Anna. (1997) *Ute på dagis. Hur använder barn daghemsvården? Utformningen av daghemsvården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. Alnarp: Stad och land.
- Jelvéus, Lena. (1998). *Berör mig! Massage för små och stora barn*. Stockholm: Sveriges utbildningsradio.
- Kylén, Jan-Åke. (2004). *Att få svar. Intervju, enkät, observation*. Stockholm: Bonnier utbildning.
- Levi, Lennart. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Vår hälsa.
- Pramling-Samuelsson, Ingrid och Asplund-Carlsson, Maj. (2003). *Det lekande barnet i en utvecklingspedagogisk teori*. Stockholm: Liber.
- Romeo, Russel, D. och McEwen, Bruce, S. (2005). Utveckling av stressresponsen hos den växande individen från nyföddhetsperiod till puberteten. I Rolf Ekman och Bengt Arnetz (red.), *Stress: individen, samhället, organisationen, molekylerna*. (s. 92-101). Stockholm: Liber.
- Svenska akademien. (2009). *Svensk ordbok M-Ö*. Stockholm: Norstedts.

Trost, Jan. (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, Jan. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.

Woxberg, Lotta. (2005). *Stress i unga år*. Jönköping: Brain books.

Währborg, Peter. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och kultur.

7.2 Elektroniska källor

Ellneby, Ylva. (n.d.). Hämtad den 21 maj 2012, från <http://www.ellneby.com/>

Ivarsson, Birgitta. (2009). Hämtad den 7 maj 2012, från <http://www.1177.se/Jonkopingslan/Fraga-1177se/Fragor/Vad-hander-i-kroppen-nar-man-blir-lycklig/>

Gustafsson, Jan-Eric, Allodi, Mara W., Alin-Åkerman, Britta, Eriksson, Charli, Eriksson, Lilly, Fischbein, Siv, Granlund, Mats, Gustafsson, Per, Ljungdahl, Sofia, Ogden, Terje och Persson, Roland S. (2010). *School, learning and mental health*. Hälsoutskottet, Kungliga vetenskapsakademien. Hämtad den 23 april 2012, från http://www.kva.se/Documents/Vetenskap_samhället/Halsa/Utskottet/kunskapsversikt2_halsa_eng_2010.pdf

Jewett, Jan och Peterson, Karen. (2002). *Stress and Young children*. Hämtad den 26 april 2012, från <http://ceep.crc.uiuc.edu/ecearchive/digests/2002/jewett02.pdf>

Skolverket. (2010). *Läroplan för förskolan, Lpfö-98, reviderad 2010*. Hämtad den 14 maj 2012, från http://www.skolverket.se/2.3894/publicerat/2.5006?_url_=http%3A%2F%2Fwww4.skolverket.se%3A8080%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwtpubext%2Ftrycksak%2FRecord%3Fk%3D2442

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad den 18 april 2012, från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Bilagor

Bilaga 1 - Frågeformulär

1. Hur länge har du arbetat som förskollärare?
2. Tror du att barnen du arbetar med är stressade? Varför/Varför inte?
3. Hur kan man se att ett barn är stressat?
4. Vad tror du skapar stress?
5. Vad gör ni för att förhindra eventuell stress?
6. Om ett barn är stressat, hur hanterar ni det?
7. Finns det någon stress som kan vara positiv för barnen?

Bilaga 2 - Missivbrev

Hej!

Vi studerar till förskollärare på Högskolan för lärande och kommunikation i Jönköping och skriver nu vårt examensarbete som handlar om barns stress. Vi har valt att skicka ut frågeformulär till förskollärare för att få veta era åsikter och tankar om stress. Vårt syfte med undersökningen är att ta reda på om barn är stressade och hur man kan arbeta för att förebygga/ motverka stress.

Vi är väldigt tacksamma för att ni vill ställa upp och besvara våra frågor. Givetvis kommer alla svar att behandlas konfidentiellt och inte kunna kopplas till någon specifik förskola/skola eller individ. Alla svar vi får in kommer enbart att användas till vår undersökning.

Tack på förhand!

Har ni frågor så hör gärna av er!

Mvh

Malin Bergström, 070-1234567

Fanny Levin, 070-1234567

Bilaga 3 – Tackbrev

Hej!

Vi vill tacka Er för hjälpen med att svara på våra frågeformulär. Utan Er hjälp hade vår undersökning inte gått att genomföra.

Syftet med vår studie var att ”undersöka hur förskollärare beskriver och arbetar med barns stress”. Med Er hjälp har vi nu kunnat svara på detta.

Vi bifogar här ett exemplar av vårt examensarbete så att Ni kan ta del av resultatet.

Hälsningar,

Malin Bergström och Fanny Levin

Lärarstudenter vid Högskolan för lärande och kommunikation, Jönköping

Bilaga 4 - Checklista för bra frågeformulering

- Kan den som svarar missförstå frågan?
- Kan jag precisera frågan mer?
- Kan jag formulera frågan enklare?
- Finns det några svårbegripliga ord eller formuleringar?
- Kan jag kortare ner frågan ytterligare utan att den blir otydligare?
- Är frågan fokuserad – frågar jag bara efter en sak och framgår det tydligt vad frågan gäller?
- Behöver jag dela upp frågan?
- Vilka följdfrågor vill jag ha svar på?
- Finns det negationer i frågan? Hur kan jag skriva om frågan för att få bort dem?
- Är frågeformuleringen neutral eller ledande?
- Kan jag formulera frågan mer neutralt?

(s.40, Eliasson.)