

# En väg till utmattningssyndrom?

– Förskolepedagogernas utmattningssymptom inom en medelstor kommun i Trestadsområdet

John Stridsörn

**Psykologi 61-90 hp, Examensarbete 15p**

**Institutionen för individ och samhälle/Högskolan Väst**

**Höstterminen 2018**

**Handledare: Eric Mac Giolla**

**Examinator: Elias Johannesson**

## **En väg till utmattningssyndrom? – Förskolepedagogernas utmattningssymptom inom en medelstor kommun i Trestadsområdet**

Arbetsrelaterad stress leder ofta till utmattningssyndrom och långa sjukskrivningar. Förskolan är starkt utsatt på detta område. Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) är ett instrument som med 9 summerade items och hög intern konsistens mäter den rad faktorer som samverkar till utmattningssyndrom. Förskolepedagogerna i en kommun inom Trestadsområdet besvarade KEDS samt kontrollvariabler via en enkät. De summerade svaren ( $\alpha = .89$ ) jämfördes med den valideringsstudie som låg till grund för konstruktionen av KEDS. Informanternas medelålder var 46,5 år och 95 procent av dem var kvinnor. Informanterna utgjordes av förskollärare ( $n = 62$ ), barnskötare ( $n = 39$ ), samt ej kategoriserade pedagoger ( $n = 5$ ), totalt 106. Ett One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test visade studiens viktigaste resultat: det fanns ingen signifikant skillnad ( $z < .001, p > .999$ ) mellan förskolepedagogernas medianpoäng på KEDS ( $Md = 29,5$ ) och patienterna i valideringsgruppen för konstruktionen av KEDS ( $Md = 30$ ). En multipel regressionsanalys visade dessutom att hög självskattad arbetsbelastning utgör en positiv prediktering av hög poäng på KEDS, med mycket hög effektstorlek (*justerat*  $R^2 = .235, \text{Cohen's } f^2 > .35$ ). Variablerna utbildningsnivå, ålder, samt tid i tjänst predicerade inte KEDS-poäng. Hela 89,7 procent av förskolepedagogerna rapporterade resultat som indikerar begynnande utmattningssyndrom. Utifrån tidigare forskning konstaterades att arbetsgivaren står inför stora utmaningar. Den åldersgrupp som flertalet medarbetare befinner sig i är den mest svårrehabiliterade vad gäller utmattningssyndrom. Detta kan komma att medföra stora kostnader om det lämnas utan åtgärd. Antalet medarbetare per chef bland de undersökta förskolepedagogerna är mycket högre än vad Arbetsmiljöverket och Statskontoret fastslagit är möjligt för ett nära ledarskap, vilket anses vara nödvändigt för att förutse utmattningssyndrom innan sjukskrivningen är ett faktum.

Nyckelord: utmattningssyndrom, utbrändhet, förskolan, pedagoger, Västra Götaland, Trestadsområdet, KEDS

## **A road to fatigue syndrome? - Preschool educators' fatigue symptoms within a medium-sized municipality in the Trestad area**

Work-related stress often leads to exhaustion disorder syndrome and long periods of sick leave. The Swedish preschool system is severely exposed to this phenomenon. Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) is an instrument that, with 9 summed items and high internal consistency, measures the range of factors that interact with fatigue syndrome. Preschool educators in a municipality within the Trestad area answered KEDS and control variables via a questionnaire. The summarized responses ( $\alpha = .89$ ) were compared with the validation study that formed the basis for the construction of KEDS. The average age of informants was 46.5 years and 95 percent were women. The informants consisted of preschool teachers ( $n = 62$ ), preschool child minders with 2 years vocational education ( $n = 39$ ), and non-categorized care givers ( $n = 5$ ), a total of 106. One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test showed the most important results of this study: there was no significant difference ( $z < .001, p > .999$ ) between the preschool employees median scores on

KEDS ( $Md = 29.5$ ) and the patients in the validation group for the construction of KEDS ( $Md = 30$ ). In addition, a multiple regression analysis showed that high self-rated workload represents a positive prediction of high scores on KEDS, with very large effect size ( $adjusted R^2 = .235$ ,  $Cohen's f^2 > .35$ ). The variables education level, age, and time in service did not significantly predict KEDS scores. A total of 89.7 percent of pre-school educators reported results indicating exhaustion disorder symptoms. Based on previous research, it was found that the employer faces major challenges. The age group that most employees are in is the most difficult to rehabilitate in terms of exhaustion disorder. This may result in high expences if left unanswered. The number of employees per manager among the preschool educators surveyed is much higher than what the Swedish Work Environment Authority and the State Treasury have established is possible for a close leadership, which is considered necessary for predicting fatigue syndromes before sick leave is a fact. Keywords: fatigue syndrome, burnout, preschool, educators, Västra Götaland, Trestads area, KEDS

Jag vill börja med att tacka Erik Mac Giolla för konstruktiva råd och hjälp inom handledningen för denna uppsats. Utan denna hjälp hade genomförandet inte varit möjligt. Jag vill även tacka opponent Alexandra Carttenridge och examinator Elias Johannesson för konstruktiv kritik vad gäller slutkommentarer.

Arbetsrelaterad stress är ett stort problem i dagens samhälle, och leder inte sällan till utmattningssyndrom. Kostnaderna är stora för samhället, arbetsgivare och inte minst individen, medan kostnaderna för ett förebyggande är relativt låga (SOU 2017:24). Den arbetsrelaterade stressen utgör inom många branscher den vanligaste orsaken till längre sjukskrivningar i och med det komplicerade rehabiliteringsläget (Arbetsmiljöverket, 2016). En av dessa branscher är utbildningsväsendet, som bland annat utgörs av förskolan. Denna studie ämnar närmare undersöka nivån av begynnande utmattningssyndrom hos förskollärare och barnskötare inom en medelstor kommun.

Stressforskaren Hans Selye var först med att systematiskt beskriva komplexiteten av stress, vilken beskrevs som flera interagerande icke önskvärda faktorer (Selye, 1936). Ofta citerat från hans senare verk under 50-talet, etablerade han i ovanstående artikel från 1936 begreppet "General adaptation Syndrome" (GAS). Teorin går ut på att kroppen reagerar på stress med först en larmfunktion, därefter motstånd mot stressoren, och därefter utmattning. Vid utmattningssteget har det gått så långt att adrenalinproduktionen gått ner kraftigt på grund av utmattning av binjurarna. En medicinsk effekt av detta är att den drabbade hamnar i ett tillstånd som liknar depression. Teorin brukar dock attribueras hans artikel "Stress and Disease" (Selye, 1955). Detta har beforskats och upprepats många gånger.

Richard Lazarus har definierat och beskrivit stressresponsen i fyra steg (Lazarus, 1991). I första steget sker uppskattning av vad en given situation kräver. I nästa steg uppskattar individen vilka tillgångar han eller hon har för att hantera den givna situationen. Detta kan exempelvis i en organisation uttryckas som medarbetarens nivå av frihet, nivå av ansvar, och de personliga egenskaper som krävs för att ta ansvar och fortfarande uppleva handlingsutrymme. Därefter bedöms vilka konsekvenser som kan födas ur situationen om detta misslyckas och hur sannolikt misslyckandet är. I sista hand försöker individen förstå den interpersonella betydelsen av och resultatet av förloppet. I detta sista läge kan exempelvis låg självkänsla innebära att ett misslyckande skulle kunna leda till en känsla av värdelöshet. Enligt Lazarus kan stressframkallande felbedömningar göras i varje givet steg genom överskattningar eller underskattningar (Lazarus, 1991). När vi gör denna typ av bedömningar reagerar kroppen omedelbart på detta. Det som börjar som en känsla skapar en fysisk reaktion som i sin tur skapar en känsla, varpå en rundgång av återkoppling kan uppstå (Borod, 2000 samt Tomaka et al, 1997). Selyes GAS-teori visar hur denna återkopplings slinga leder till utmattning (Selye, 1955). Detta utgör ett stort problem både för individen såväl som exempelvis en arbetsgivare. Utmattningssyndrom har visat sig vara svårt att rehabilitera. En svensk studie visar att varken enbart kognitiva interventioner, eller en kombination av kognitiv rehabilitering och mindfulness har någon signifikant effekt på personer äldre än 46 år, där en stor andel patienter fortfarande inte var rehabiliterade efter 130 veckors behandling. Rehabiliterad definierades som återgång till arbete (Karlson, Jönsson, & Österberg, 2014). Detta understryker vikten av att finna symptomen i ett tidigt stadium, både för individen och organisationen. Däremot är det oklart om åldern spelar någon roll för att sätta igång utmattningssyndromet. En studie av Glise, Ahlberg och Jonsdottir finner inga sådana samband (2012).

Studier på så kallade maskrosbarn har visat att människors stresshantering kan skilja sig mycket åt, och på grund av psykologisk och fysiologisk interaktion kan leda till resultat som är svåra att förutse på individnivå (Werner, 1996). Orsakerna till detta är enligt Wahlberg et al (2009), att det hos patienter med utmattningssyndrom finns en sårbarhet redan innan

utmattningssyndromet uppstår, i formen av en underreaktion i de biologiska system som styr stressresponsen. Den sårbarheten kvarstår även efter att kroppen och hjärnan återhämtat sig efter en period av utmattningssyndrom (Wahlberg et al 2009).

Enligt Kavosi et al (2018) visar en metaanalys fem huvudsakliga faktorer som ökar arbetsrelaterad stress. Dessa är ökad arbetsbelastning, rollkonflikter, osäkerhet kring förväntat beteende i yrkesrollen, problem med att förena familjeliv och arbetsliv, samt antal arbetstimmar per vecka (Kavosi et al, 2018). Kvinnor är mest utsatta för arbetsrelaterad stress. Om man trivs med jobbet minskar den arbetsrelaterade stressen. För att minska stressen bör organisationer satsa mer på att lära upp sina anställda till att bättre hantera sin tid, vilket gör att en större arbetsbörda blir hanterbar och det blir lättare att förena arbetsliv med familjeliv. Om kommunikationen inom arbetslaget fungerar bra är detta en faktor som motverkar arbetsrelaterad stress, som annars i sin tur kan övergå i utmattningssyndrom. Dessa friskhetsfaktorer minskar i stor grad denna form av stress (Kavosi et al, 2018).

Arbetsbeskrivningar för uppgifter som den anställde måste utföra motverkar också negativ arbetsrelaterad stress, medan omorganisation inom arbetsledningen riskerar skapa otydlighet och öka stressen. Friskhetsfaktorer som återför kontroll till individen knyter an till Adams (1999) artikel, och bidrar till en känsla av sammanhang. Hon fann att pedagogens förberedelse inför uppgiften, trivsel på jobbet, trivsel med livet, sjukdomssymptom, känsla av kontroll i arbetssituationen, samt självförtroende är viktiga faktorer att titta på för en arbetsgivare som vill förbättra situationen (Adams, 1999).

Något som i folkmun ibland uppfattats som synonymt med utmattningssyndrom, är begreppet ”utbrändhet”. Termen *utbrändhet* hänvisar till Selyes definition GAS. Utbrändhet, eller utmattning som det senare kommit att kallas, refererar till den punkt när stress blivit kronisk. För att mäta utbrändhet konstruerades Maslach Burnout Inventory (MBI), vilket också är det kanske mest frekvent använda verktyget för att kliniskt konstatera problem inom individen på området (Maslach & Jackson, 1981). Begreppet *utbrändhet* ersattes med begreppet *utmattning* i senare revisioner av testet. När exempelvis Wilmar Schaufeli och Dirk Enzmann vidareutvecklade begreppet sattes ljus på utomliggande faktorer såsom levnadsstress och dess komplicerade interaktion med arbetslivet. I samband med detta breddades parallellt det nordiska forskningsfältet, främst i Sverige och Danmark (Schaufeli & Enzmann, 1998 samt Kristensen et al, 2005). Schaufeli och Enzman skapade i och med detta Shirlom Melamed Burnout Questionnaire (SMBQ).

Det svenska bidraget inom forskningen har fokuserat på de interagerande faktorerna mellan arbetsrelaterad stress och för arbetsplatsen utomliggande men samtidigt samverkande faktorer. En stor del av den svenska forskningen har också fokuserat på att finslipa mätmetoder utifrån redan befintlig grundforskning. Karolinska Exhaustion Disorder Scale (KEDS) mäter utmattningssyndrom signifikant och är samtidigt ett instrument som är tidåtgångs- och tolkningsmässigt lätt att administrera, och därför har valts som instrument i denna studie (Saboonchi, Perski & Grossi, 2013). Utifrån samtida forskning har en rad andra mätinstrument konstruerats (exempelvis Glise et al, 2010 samt Person et al, 2016 samt Österberg & Tenenbaum, 2017).

Arbetsmiljöverket slår utifrån de svenska studierna fast:

*”Bland de yttre faktorerna på arbetet har gruppdynamik och interpersonella konflikter i samverkan med otydliga eller ouppnåeliga mål, i flera undersökningar visat sig grundläggande en stor del av stressorer. Individens självkänsla interagerar med dessa. Vid förändringsprocesser såväl som i kommunikationsprocesser i synnerhet, är det vanligt att låg självkänsla leder till förgivettaganden. Här kan stress uppkomma på grund av felaktiga antaganden. Tydlighet och socialt stöd inom arbetsgruppen ökar deltagandet och minskar stressen”*

(Arbetsorsakade besvär 2016, Arbetsmiljöverket).

Enligt rapporten hade närmare 15 procent av kvinnorna och 8 procent av männen besvär som orsakats av arbetsrelaterad stress inom den svenska arbetskåren. (Arbetsmiljöverket, 2016). Bland förskollärare var siffran 20,5 procent för gruppen som helhet, vilket enligt rapporten gör förskollärare till den tredje mest utsatta gruppen i Sverige vad gäller arbetsrelaterade stressbesvär. Enligt Persson et al, är det framförallt hög arbetsbelastning i kombination med begränsat handlingsutrymme såväl som chefsstöd, som utgör den huvudsakliga grunden för utmattningssyndrom i arbetet (Persson et al, 2017). En partsinlaga från fackförbundet Kommunal placerar även barnskötare högt. Enligt studien är just pedagoger i Västsverige de mest stressutsatta, med psykosociala arbetsmiljöproblem för 43 procent av barnskötarna (Kommunal, 2018).

Enligt Besér et al (2014) kan KEDS skilja mellan friska personer och personer med begynnande utmattningssyndrom. Som framgår av referensen mäter KEDS effekter av reducerad förmåga till motstånd mot stress: Koncentrationsförmåga, Minne, Kroppslig uttrötthet, Uthållighet, Återhämmning, Sömn, Överkänslighet för sinnesintryck, Upplevelsen av krav, samt Irritation och ilska (Besér et al, 2014 samt KEDS referenslänk, 2019). Alla dessa områden påverkas av kroppens förmåga att balansera de stresshormoner som Selye undersökte i sitt banbrytande arbete, och avgör individens förmåga till återhämtning (Selye, 1955 samt Maslach & Jackson, 1981). Medianen för det totala resultatet var 30 hos patientgruppen och 6 hos kontrollgruppen. Det som primärt kännetecknar begynnande utmattningssyndrom är oförmågan att stå emot en stressreaktion utifrån de stimuli KEDS mäter (Besér et al, 2014).

## **Syfte och frågeställningar**

De primära frågeställningarna är:

- 1.) Hur förhåller sig nivån av KEDS-poäng hos denna undersöknings pedagoger i jämförelse med den ursprungliga studie som låg till grund för konstruktionen av KEDS?
- 2.) Hur ser relationen ut mellan upplevd arbetsbelastning och KEDS-poäng, justerat för utbildning, ålder samt tid i tjänst?

Förväntade resultat är en hög arbetsbelastning med påföljande hög poäng på KEDS, vilket predicerar utmattningssyndrom (Besér et al, 2014). Den psykosociala arbetsbelastningen är som tidigare nämnt hög inom denna bransch, och enligt ett fackförbund inom branschen, högre i

denna region än i någon annan del av landet. En hög andel anställda per chef samt nyligen genomförda omorganisationer förväntas ha producerat hög stress, vilket i så fall ska visa sig i KEDS. Utifrån detta förväntas KEDS-poängen hos respondenterna befinna sig högre än kontrollgruppen i den ursprungliga studien, men under testets instrumentella gräns för begynnande utmattningssyndrom.

## **Metod**

### **Design och deltagare**

Undersökningen utgör en tvärsnittsstudie som genomförs med enkäter. I första hand har deltagarna fyllt i blanketten online, och i några fall har det skett i pappersform. Enkäten mäter begynnande utmattningssyndrom genom att ställa KEDS frågor som behandlar parametrarna koncentration, minne, fysisk och mental uthållighet, återhämtningsförmåga efter att ha blivit tillfälligt uttröttad, sömn, intrycksöverkänslighet, hur krav upplevs, samt hur ilska och irritation hanteras. Därtill har frågor om bakgrundsuppgifter såväl som självskattad arbetsbelastning ställts.

Arbetsgivaren har bett om begränsad konfidentialitet i uppsatsen vad gäller dess specifika medverkan, varför den ej nämns vid namn. Pedagogerna ifråga utgör 65% av dem som vi fick tillgång till att undersöka, det vill säga 106 undersökningsdeltagare av 162 möjliga. Samtliga som påbörjade deltagandet fullföljde det. Studiens undersökningsdeltagare bestod till 95 procent av kvinnor, vilket var förväntat i och med att detta inte är en ovanlig könsfördelning inom barnomsorgen. Medelåldern var 46,5 år. Av studiens deltagare var alla pedagoger anställda vid en och samma kommuns förskolor i Trestadsområdet. Av dessa var 37 % barnskötare, 58 % förskollärare, och resterande 5 % övriga pedagoger. Den genomsnittliga tiden i tjänst var oväntat hög. De med 0 - 2 tjänsteår bestod av 14 %, de med 3 - 5 år i tjänst bestod av 10 %, medan 6% hade 6 - 9 år i tjänst. Resterande 70 % hade 10 eller fler tjänsteår hos arbetsgivaren. Studiens omfattning vad gäller den tid som enkäten fick ta i anspråk, utgör en grund för övrig begränsning i enkäten.

### **Procedur**

Direkt tillgång till informanterna medgavs inte av arbetsgivaren hos vilken informanterna hade sin anställning. En förskolechef eller en rektor har strikt självbestämmande om sin egen interna organisation, och därför är det enbart i det delegerade systematiska arbetsmiljöarbetet som övergripande undersökningar kan påtvingas enskilda enheter inom kommunal skolverksamhet (SOU 2004:116). Av denna anledning gjordes inga försök till att åstadkomma en överenskommelse med verksamhetschefen.

I studien användes därför följande urval; verksamhetschefen för förskolorna kontaktades initialt via e-post för att begära tillstånd om att genomföra undersökningen. Verksamhetschefen vidarebefordrade informationsbrevet om undersökningen till samtliga förskolechefer. Efter att ingen visat tecken på att ha fått e-posten ifrån sin chef, kontaktades cheferna vid huvudkontoret. En förskolechef exkluderades på grund av potentiellt jäv. Av kommunens tillgängliga 22 förskolor med 11 förskolechefer som återstod, deltog 16 förskolor som leds av 8 förskolechefer.

Förskolecheferna vidarebefordrade presentationsbrevet med samtyckesmedgivandet till informanterna för att förbereda dem på den kommande studien samt ytterligare ett e-postmeddelande med länken till enkätundersökningen (Bilaga 1 samt Bilaga 2). Två förskolor ville fylla i enkäten i pappersform. Enkätsvaren matades därefter manuellt in i det elektroniska enkätssystemet av mig (Bilaga 3).

Förfarandet medför att urvalet är ett slags sekundärt urval – det går inte att få ett urval ur hela populationen förskolepedagoger vid undersökt kommun, eftersom ett extra urval i praktiken gjorts genom att tre chefer inte deltagit (McBurney, 2001).

## **Instrument**

För att genomföra undersökningen användes det redan nämnda KEDS, ett självskattningsinstrument som predicerar riskgraden för att drabbas av utmattningssyndrom (Besér et al 2014). Den innehåller 9 items, och undersökningen som låg till grund för konstruktionen av KEDS visade  $\alpha = .94$ . Dessa skattas av informanten på skalan 0 - 6 poäng. Som exempel kan noll poäng utgöras av påståendet ”Jag gör det jag ska eller vill göra utan att uppleva det som särskilt krävande eller besvärligt” och sex poäng utgöras av påståendet ”Det mesta känns krävande och jag klarar inte av att hantera det överhuvudtaget”. Summerad poäng blir således 0 - 54, där poäng över 18,5 signifikant utgör begynnande utmattningssyndrom. Färre än 5 procent som har poäng lägre än 18,5 var sjukskrivna på grund av psykosocial arbetsrelaterad ohälsa i KEDS valideringsstudie. För varje poäng över 18,5 ökar risken för utmattningsrelaterad sjukskrivning med 70 procent. I valideringsstudien visade resultaten att det var 99 procent mer sannolikt att en deltagande patient fick högre poäng på KEDS än en individ ifrån kontrollgruppen. Sannolikheten för att en respondent får en summerad poäng med 19 eller högre och inte samtidigt befinner sig på ett begynnande kontinuum av utmattningssyndrom är <5 %. KEDS har en femtioprocentig samvarians med HAD, som mäter ångest och depression. Testet mäter således något som signifikant skiljer sig från generella psykiatriska ohälsotillstånd (Besér et al, 2014 samt Saboonchi, Perski & Grossi, 2013).

Mina bakgrundsfrågor innehåller 6 items: 1) Utbildning ( $p = .92$ ); huruvida informanten är utbildad barnskötare, utbildad förskollärare eller övrigt. 2) Kön. 3) Ålder. 4) Tid i tjänst; intervallerna 0-2, 3-5, 7-9 samt 10 år eller mer. 5) Arbetsbelastning; en självskattningsskala där informanten bedömer sin upplevda arbetsbelastning på en skala mellan 1 och 10. 6) Fritextfråga; analyseras ej i studien, men var en rekvisit om återkoppling från arbetsgivaren vilket informanterna delgivit information om.

## **Insamling av data**

Insamling av data skedde via en länk per e-post, efter att de delgivit information samt medgivandeformalia (SurveyMonkey, 2018). Enkäterna delades ut till 162 förskolepedagoger (Bilaga 3 samt KEDS referenslänk). Pedagogerna förväntas göra studien på arbetstid och enkäten fick därför inte vara alltför tidskrävande. En genomsnittlig maxtid på 10 minuter förutsattes av arbetsgivaren, vilket också utgjorde den ungefärliga svarstiden. Svarefrekvensen var 106 svar av 162 möjliga, vilket motsvarar 65 procent. Samtliga som påbörjade testet fullföljde det. Nästan alla som jobbar inom barnomsorgen är kvinnor, och av informanterna



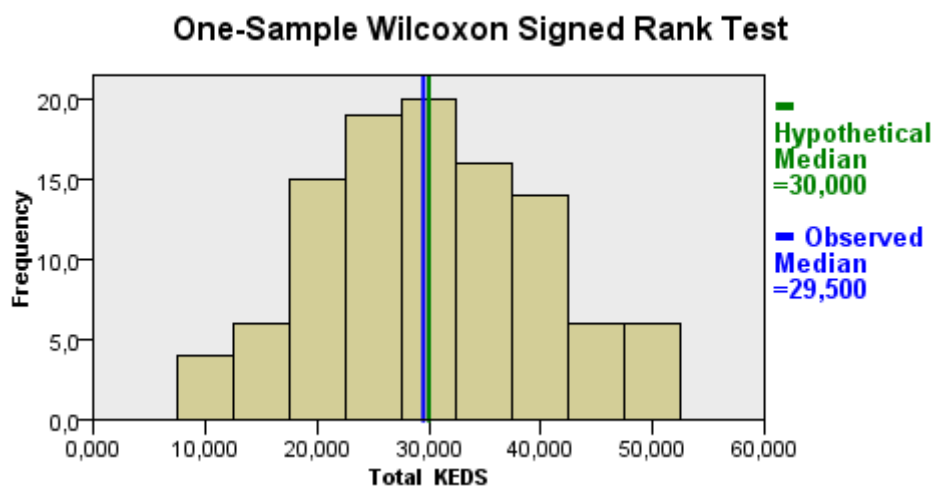
som svarade var 101 kvinnor, 4 män, samt en person som uppgav sig inte vilja eller kunna definieras som kvinna eller man. Insamlingsverktyget kontrollerade respondenternas identiteter.

I informationsbrevet med samtycke, i den inledande texten i testet, samt ovanför fråga 1, fråga 4, och fråga 7 påminns respondenten om att samtliga frågor ska ifyllas baserat på de senaste två veckornas upplevelser, för att minimera influensen av respondentens grundläggande mående. Denna påminnelsefrekvens är standard i KEDS (Besér et al, 2014).

## Resultat

Variabeln Total\_KEDS skapades genom att summera informanternas poäng på samtliga 9 items i enlighet med instruktionerna för KEDS, och visar att reliabiliteten var hög ( $\alpha = .89$ ). Varje item självskattades mellan 0 och 6 poäng, vilket innebär att Total\_KEDS har maxpoängen 54. Pedagogerna ( $n=106$ ) som varit mål för denna studie hade medianpoängen 29,5 (spann 10 - 52) på den oberoende variabeln Total\_KEDS. Genomsnittspedagogen hamnar drygt 11 poäng högre än cut-off för begynnande utmattningssyndrom, vilket innebär att 89,7 procent av pedagogerna hamnar över cut-off (18,5). Ett One-Sample Wilcoxon Signed Rank Test visar att det inte finns någon signifikant skillnad mellan medianen hos patientgruppen ( $Md=30$ ) i valideringsstudien och förskolepedagogerna ( $Md=29,5$ ) i denna undersökning,  $z < .001$ ,  $p > .999$  (se Figur 1). Enligt resultatet har förskolepedagogerna samma nivå av begynnande eller befintligt utmattningssyndrom som nämnda patienter (sic!).

Figur 1



Informanternas självskattade Total\_KEDS motsvarar alltså utmattningsnivån för en genomsnittlig patient ifrån valideringsgruppen, av vilka samtliga diagnostiserats med utmattningssyndrom (Besér et al, 2014; för detaljer på itemsnivå se Tabell 1).

Tabell 1

*KEDS-poäng i valideringsstudien respektive pedagogerna i denna undersökning*

KEDS-item		Patienter (n=200) (valideringsstudien)		Kontrollgrupp (n=117) (valideringsstudien)	Pedagoger (n=106)	
		Median	Spann		Median	Spann
1	Koncentration	3	(0-5)	0	2	(0-5)
2	Minne	4	(0-6)	1	2	(0-6)
3	Fysisk uthållighet	3	(0-6)	0	2	(0-6)
4	Mental uthållighet	4	(0-6)	0	2	(0-5)
5	Återhämtning	4	(0-6)	1	3	(0-6)
6	Sömn	3	(0-6)	1	3	(0-6)
7	Sinnesintryck	4	(0-6)	0	2,5	(0-6)
8	Upplevelse av krav	4	(0-6)	0	2	(0-6)
9	Irritabilitet och ilska	4	(0-6)	1	2	(0-6)
<b>Total_KEDS</b>	<b>Summa</b>	<b>30</b>		<b>6</b>	<b>29,5</b>	

**Not:** Tabellen visar i huvudsak valideringsgruppens och patientgruppens i stort sett likvärdiga Total\_KEDS, men kan behöva en kommentar (Besér et al., 2014). Grundläggande logik dikterar att matematiskt slumpmässiga faktorer kan utgöra förklaringar till att summan av medianvärden för enskilda värden i jämförelsen mellan två grupper, kan skilja sig mycket åt från medianvärden från samma värden efter att de summerats, utan att utgöra någon reell diskrepans. I tabellen syns att KEDS-frågornas summerade enskilda medianvärden är 31 för valideringsgruppen och bara 22,5 för pedagoggruppen. Det är beroendevariabeln Total\_KEDS som är den intressanta för jämförelsen mellan grupperna, och där skiljer sig Chronbach's Alpha inte mycket mellan valideringsgruppen (0,94) och pedagoggruppen (0,89), samtidigt som medianerna för Total\_KEDS för valideringsgruppen ( $Md=30$ ) och pedagoggruppen ( $Md=29,5$ ) skiljer sig ytterst marginellt. För att ett medianvärde på en enskild KEDS-fråga ska öka eller minska med 0,5 krävs så lite som att en respondents värde ändras. För att värdet ska öka eller minska med 1 räcker det med två respondenter. Hade KEDS poängskala haft större spann skulle skillnaderna sannolikt inte sett dramatiska ut, om de ens alls hade synt. (Undvall, Johnson & Welén, 2014).

Variabeln självskattad 1) Arbetsbelastning predicerar Total\_KEDS hos informanterna. En Pearsons korrelationsanalys visar dessutom relativt stort samband mellan upplevd Arbetsbelastning och Total\_KEDS ( $r = .50, p < .001$ ). Variablerna 2) Utbildning, 3) Ålder, och 4) År i tjänst inte predicerar Total\_KEDS i denna undersökning.

Tabell 2

*Effekten av arbetsbelastning på KEDS-poäng; multipel linjär regressionsanalys*

Oberoende variabler	Ickestandardiserade		t	Sig.
	B	Standardfel		
(Konstant)	7.58	5.26	1.4	.15
Arbetsbelastning	3.57	.62	5.79	.00
1 Utbildning	-2.00	1.53	-1.31	.19
Ålder	-.024	.084	-.29	.78
År_i_tjänst	.030	.99	.030	.99

a. Beroendevariabel: Total\_KEDS

Tabell 3  
*Regressionsanalys*

Beroende variabel	Justerat R <sup>2</sup>	F	Oberoende variabler	Beta	Cohen's f <sup>2</sup>
Total_KEDS	.235**	9.06	Arbetsbelastning	.54**	.36
			Utbildningsnivå	-.12	
			Ålder	-.03	
			År i tjänst	.00	

Med några få undantag skattar pedagogerna sin arbetsbelastning som hög, med  $M = 7,43$  på en självskattningsskala mellan 1 och 10. I resultatet finns inte några signifikanta korrelationer mellan Total\_KEDS och respektive respondents lokala arbetsplats eftersom urvalet är för litet. Exempelvis hade 70 procent av informanterna haft sina tjänster i 10 år eller mer. Kön är inte heller en testbar variabel med ett så pass litet urval, i och med att 95 procent av de anställda pedagogerna är kvinnor. Värdet på Cohen's f<sup>2</sup> visar mycket hög effektstorlek.

### Diskussion

Syftet med studien har varit att undersöka nivån av utmattningssyndrom hos förskolepedagoger inom en kommun inom Trestadsområdet i Västra Götalands län. Specifikt söktes svar på dessa pedagogers nivå av utmattningssyndrom i förhållande till patientgruppen i valideringsstudien för konstruktionen av KEDS, och om någon av de oberoende variablerna utbildningsnivå, kön, ålder, tid i tjänst samt upplevd arbetsbelastning kan predicera utmattningssyndrom hos informanterna uttryckt som hög poäng på beroendevariabeln Total\_KEDS.

Studien visar att 89,7 procent av informanterna har en stressnivå som enligt mätinstrumentet överskrider det standardiserade värdet för begynnande utmattningssyndrom. Den grupp som enligt tidigare forskning visat sig vara mest svårrehabiliterad från utmattningssyndrom utgör 70 procent av informantgruppen. Utmattningssyndrom är en komplex diagnos som är resultat av en kombination av flera stressfaktorer samtidigt som handlingsutrymmet är lågt (Selye, 1936). Hög Total\_KEDS prediceras i denna undersökning av hög självskattad arbetsbelastning, men inte av andra oberoende variabler. Utifrån bland annat Arbetsmiljöverkets sammanställningar kunde en uppmätt stress- och utmattningsnivå som överstiger det genomsnittliga på arbetsmarknaden förväntas. Studien visar dock att informanterna har en nivå av begynnande utmattningssyndrom som är jämförbar med patienterna i valideringsgruppen för KEDS konstruktion. Med andra ord patienter, varav endast en procent fortfarande var arbetsföra (Besér et al., 2014). Instrumentella felkällor för KEDS-formuläret har inte funnits i jämförelsen mellan grupperna.

Sett ur perspektivet från Kavosi et al (2018) är hög arbetsbelastning en stark påverkansfaktor för arbetsrelaterad stress. Även svårigheter att förena arbetsliv och privatliv är

enligt Kavosi et al en stark faktor (Kavosi et al., 2018). Inom förskolan i allmänhet och hos informantgruppen i synnerhet är det nästan uteslutande kvinnor som arbetar. Det har ett antal gånger visats i svenska studier att kvinnor på grund av sociala kontrakt tar på sig en arbetsbörda vad gäller barnuppfostran såväl som hushållssysslor vilket motsvarar ungefär den dubbla arbetsmängden i jämförelse med männen i samma familjer (bland annat Elvin-Nowak, 2001 och Thomsson, 1998). Det har av Elvin-Nowak såväl som Thomsson stipulerats att detta faktum bidrar till en ökad generell stressnivå hos kvinnor, vilket skulle kunna vara en delförklaring till resultaten (Elvin-Nowak, 2001 och Thomsson, 1998).

Hög Total\_KEDS var förväntad eftersom tidigare undersökningar visat att stressnivåerna hos den undersökta kategorin generellt är mycket hög i Sverige. Resultatets extremnivåer var dock inte väntade. Arbetsmiljöverkets sammanställningar visar exempelvis att den arbetsrelaterade stressen och arbetsbelastningen är högre i kvinnodominerade yrken och dessutom ökande, såsom i synnerhet hos förskolepersonal (Arbetsmiljöverket, 2014, 2017). Informanternas självskattade nivå av arbetsbelastning kommer därför inte som någon överraskning. De siffror som angetts i denna myndighets statistik är dock lägre än något som framkommit i min studie. Fackförbunden Kommunal och Lärarförbundet, alltså relevanta branschförbund för undersökta informanter, har i sina årliga rapporter sagt att pedagoger i just Västsverige är extra utsatta för psykosocial stress i jämförelse med pedagoger i övriga delar av landet (Lärarförbundet, 2018 samt Kommunal, 2018). Vad just detta beror på är inte klarlagt, men kanske döljer sig en samverkansfaktor som denna studie inte funnit. En liknande undersökning hos en begränsad åldersgrupp bland sjuksköterskor visade att 43 procent hamnade över cut-off för Total\_KEDS. Även om detta resultat inte var lika dramatiskt, antyds att hög KEDS kan iakttas i högstressyrken såsom pedagoger och vårdpersonal (Sjöqvist Corbeil & Zeka, 2015).

Viktiga slutsatser som bör dras är att ytterligare orsakssamband kräver snabb utredning och adresseras snabbt. Selyes samt Maslachs & Jacksons forskning visar att individen kan vidmakthålla stressnivån utan permanenta eller långvariga skador under en begränsad period (Selye, 1955 samt Maslach & Jackson, 1981). Deras respektive fynd kring långvarig stresspåverkan, såväl som Karlsons, Jönssons och Österbergs fynd kring återhämtningstiden för äldre personal blir relevant i min undersökning (Karlson, Jönsson & Österberg, 2014). Inte bara på grund av den utbredda utmattningsnivån, utan även med informantgruppens höga medianålder i åtanke. Sjuttio procent är över 46 år gamla, vilket signifikant och avsevärt försämrar utsikterna för rehabilitering (Karlson, Jönsson & Österberg, 2014). Det är dock viktigt att skilja detta faktum från bedömningar av riskerna för att utmattningssyndrom ska inträffa. Där verkar åldern inte spela någon roll (Glise, Ahlberg & Jonsdottir, 2012).

## **Begränsningar**

Undersökningen har mätt Total\_KEDS och dess relation till informanternas självskattade arbetsbelastning. Den har inte mätt specifika orsaker till resultaten i de fall de beror på faktorer utanför arbetsplatsen. Chefsnärvaro står i självklart samband med chefstäthet, även givet att perfekta prioriteringar görs. Utifrån detta borde också faktorn socialt stöd påverkas av chefstätheten. Det går också att dra slutsatsen att en anställd som upplever maktlöshet i en låst arbetssituation har längre väg att gå för att få stöd i detta. Det går dock inte utifrån min

undersökning att se i vilken grad detta skett, och därmed går det heller inte att säga något om ett sådant samband i kausala termer, då data för parametern socialt stöd saknas i studien. Studien har heller inte mätt eventuell inverkan från informanternas upplevda balans mellan jobb och fritid.

Den ovanliga situationen att 70 procent av arbetsstyrkan har innehaft sina respektive tjänster i 10 år eller mer var svår att förutse på förhand. Valet att använda intervaller redan i formuläret avsåg att minska risken för att informanterna betvivlade konfidentialiteten gentemot sin arbetsgivare. Andra intervaller alternativt slopade intervaller hade valts om förhandsinformation om tjänstetid funnits. Tyvärr har detta resulterat i att de oberoende variablerna kön och tid i tjänst har varit statistiskt oanvändbara.

## **Framtida forskning**

Det vore intressant att via longitudinella instrument undersöka i vilken riktning den psykosociala arbetsmiljön tar inom parametrarna för min undersökning. Att ställa informanternas Total\_KEDS och upplevda arbetsbelastning i relation till deras respektive chefers resultat på samma parametrar skulle också kunna klargöra flera samband. Dels skulle något mer allmänt kunna sägas om hela organisationens utsatthet för arbetsrelaterad stress. Kanske mer intressanta rön från en sådan undersökning skulle kunna vara kartläggningen av chefernas egen upplevelse av handlingsutrymme och upplevelse av utmattning. Om medarbetarna ska få arbetsledning för att ta sig ur destruktiva stressspiraler, krävs enligt Lazarus forskning (1991) att nämnd arbetsledning har upplevelsen av starkt manöverutrymme och överblick. Dennas slutsats är rimlig i återknytning till den tidigare undersökningen från Arbetsmiljöverket om arbetsorsakade besvär (Arbetsmiljöverket. 2016). Det är viktigt att en sådan undersökning inte jämför sig med konkurrerande verksamheter inom samma bransch, då hela branschen är tydligt stressbelastad, utan istället jämför sig med Arbetsmiljöverkets rekommendationer och tidigare nämnd stress- utbrändhets- och utmattningssyndromforskning.

Om man ska kunna dra generella slutsatser kring psykosocial arbetsmiljö uttryckt som hög poäng på KEDS, kan testet kombineras med ett instrument som mäter balansen mellan privatliv och arbetsliv. En framtida breddning av studien skulle kunna inkludera exempelvis Occupational Balance Questionnaire (OBQ) (Wagman & Håkansson, 2014). Dessutom skulle något standardiserat test som mäter socialt stöd vara relevant, eftersom det är en faktor som minskar risken för att stress blir kronisk (Wagman, & Håkansson, 2014). Screeningverktyg som har ambitionen att mäta samtliga relevanta faktorer inom området utmattningssyndrom finns, och står även under ständig utveckling. Inom vården finns ett visst tidsutrymme för att genomföra undersökningar med tidskrävande tester såsom LUQSUS-K, vilket har 41 items och tar en timme att genomföra. Det är så komplicerat även för psykologer, att en utvidgad manual författats efter att testet utprovats (Tenenbaum & Österberg, 2017). Screeningverktyg med bibehållen validitet och reliabilitet men som kan genomföras på kortare tid med mindre tolkningskomplexitet, skulle med all sannolikhet öka arbetsgivares och skyddsombuds möjlighet att på ett tidigt stadium lokalisera varningssignaler.

För en arbetsgivare kan det även vara intressant att betrakta de oroväckande resultaten ifrån denna undersökning utifrån perspektivet av långa sjukskrivningar. Om en hög stressnivå vidmakthålls kan binjurarna efter ett tag inte längre upprätthålla en normal stressrespons. Om

detta händer är det inte ovanligt med sjukskrivningar som vida överstiger två år (Karlson, B., Jönsson, Österberg, 2014). De allvarliga konsekvenserna är en orsak till att kraven på arbetsgivare nyligen skärpts inom detta område (Arbetsmiljöverket, AFS 2015:4). Utöver lagstadgade krav om god arbetsmiljö borde som logisk konsekvens utifrån min studies påvisade samband mellan upplevd arbetsbelastning och utmattningssyndrom följa, att de besparingar nuvarande personaltäthet utgör, kanske utöver det humanitära lidandet inte utgör någon ekonomisk besparing på lång sikt. Om det förhåller sig så eller ej måste hänvisas till framtida forskning.

## **Slutsatser**

Studien har visat att informanterna är utmattade i nivå med sjukskrivna patienter med utmattningssyndrom. Om problemen inte rektifieras snabbt finns gediget forskningsstöd för att problemet för vissa individer kan bli irreversibla, och för många andra, långvariga (Karlson, Jönsson, & Österberg, 2014). Förhöjda stressnivåer på arbetsplatsen medför kostnader i jämförelsen med de kostnader som ett förebyggande utgör (SOU 2017:24 samt Europeiska Arbetsmiljöbyrå, 2002). Förutom sjukskrivningars enskilda kostnader, sjunker produktiviteten på arbetsplatsen (Regeringskansliet, 2004). För organisationen innebär en ålderstyngd arbetskår ett ytterligare incitament för att få bukt med problemet, eftersom rehabiliteringspotentialen då är låg när gränsen passeras. En förnyring av arbetskåren minskar dock inte risken för att individerna i den drabbas av utmattningssyndrom (Karlson, Jönsson, & Österberg, 2014). Att drabbas av utmattningssyndrom innebär en livskris som en seriös arbetsgivare kan förebygga (SOU 2017:24). Investeringsåtgärder är i första läget ytterligare kartläggning i enlighet med de krav som anges i Arbetsmiljöverkets författningssammanställning om organisatorisk och social arbetsmiljö (Arbetsmiljöverket, 2015). Det är viktigt att ha i åtanke hur pass olika individer är i sin stressrespons, när denna kartläggning görs (Werner, 1996). Undersökningen har visat att flertalet pedagoger i undersökningen redan befinner sig på ett kontinuum av utmattningssyndrom. Utifrån det faktum att respektive förskolechef i undersökt kommun i genomsnitt redan har 31 medarbetare, verkar problemet kräva sin lösning högre upp i organisationen. Enligt GAS-teorin kan hög stress pågå en tid innan symptomen blir kroniska, vilket skulle kunna förklara varför undersökt kommun ännu inte sett en störtflod av sjukskrivningar (Selye, 1955). Om sambandet inte är självklart kan detta exempelvis illustreras med en nylig undersökning från Statskontoret, som visar att det är svårt att bedriva ett nära ledarskap med fler än 15 medarbetare, och mycket svårt med fler än 20 medarbetare. Undersökningen visar också att ett nära ledarskap ökar chanserna att förutse och vidta åtgärder innan sjukskrivningen är ett faktum (Statskontoret 2017:14). Undersökt kommun står inför en stor utmaning, klämd mellan Skollagens bestämmelser om förskolans verksamhetsinnehåll och Arbetsmiljölagens krav vad gäller psykosocial arbetsmiljö, med risken att successivt tappa humankapital om inte skyndsamma åtgärder vidtas (Skollagen, 2010 samt Arbetsmiljölagen, 1977). Självklart kan varje kommunal arbetsgivare göra något avsevärt åt en så konkret variabel som hög upplevd arbetsbelastning.

## Referenser

- Adams, E. (1999). Vocational Teacher Stress and Internal Characteristics. *Journal of Vocational and Technical Education*, 16, 7-22. ISSN: 0888-8639.
- Ahnberg, E & Mustonen, J. (2018). *An Impact of Organizational Change on the Interaction Between Employees and Managers: A Study of a Large Swedish Bank*, (abstract). Hämtat 29/1 2019 från [http://discover.hv.se/iii/encore/record/C\\_\\_Rx1029518](http://discover.hv.se/iii/encore/record/C__Rx1029518)
- Arbetsmiljölagen (1977:1160)
- Arbetsmiljöverket. (2014). *Projektrapport – Inspektioner av kvinno- och mansdominerad kommunal verksamhet, hemtjänst och teknisk förvaltning*. Hämtat 29/1 2019 från <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/rapporter/projektrapport-inspektioner-kvinno-mansdominerad-hemtjanst-teknisk-kunskapsammanstallning-rap-2014-03.pdf>
- Arbetsmiljöverket. (2016). *Arbetsorsakade besvär*. Hämtat 29/1 2019 från <https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2016/arbetsmiljostatistik-arbetsorsakade-besvar-2016-rapport-2016-3.pdf>
- Arbetsmiljöverket. (2015). AFS 2015:4.
- Besér, A., Sorjonen, K., Wahlberg, K., Peterson, U., Nygren, Å., Åsberg, M. (2014). Construction and evaluation of a self rating scale for stress-induced Exhaustion Disorder, the Karolinska Exhaustion Disorder Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2014, 55, 72–82. doi: 10.1111/sjop.12088
- Borod, J.C., (2000). *The Neuropsychology of Emotion*. New York, Oxford University Press.
- Dallner, M. et al. (2000). Användarmanual för QPSNordic – Frågeformulär om psykologiska och sociala faktorer i arbetslivet utprovat i Danmark, Finland, Norge och Sverige. *Arbetslivsinstitutet. Arbetslivsrapport 2000:19*. Nordiska Ministerrådet, ISSN 1400-8211.
- Departementsrådssammanställning 2004:16. Regeringskansliet. Socialdepartementet. Stockholm.
- Enzmann, D., Schaufeli, W.B., Janssen, P., Rozeman, A. Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology* (1998), 71, 331-35. doi: 10.1111/j.2044-8325.1998.tb00680.x
- Europeiska Arbetsmiljöbyrån. (2002). *Fact sheet 22 – Arbetsrelaterad stress*. Belgien.
- Fackförbundet kommunal. 2018. Hämtat 14/2 2019 från [https://www.kommunal.se/sites/default/files/tid\\_for\\_larande\\_och\\_omsorg\\_sa\\_vill\\_kommunal\\_minska\\_stressen\\_i\\_forskolan\\_webb.pdf](https://www.kommunal.se/sites/default/files/tid_for_larande_och_omsorg_sa_vill_kommunal_minska_stressen_i_forskolan_webb.pdf)
- Elvin-Nowak, Y. (2001). *I sällskap med skulden - Om den moderna mammans vardag*. Albert Bonniers Förlag.
- Google Scholar. (2019). <https://goo.gl/vmm8GW>. Hämtat 2019-02-07.
- Glise, K., Ahlborg, G., & Jonsdottir, I. H. (2012). Course of mental symptoms in patients with stress-related exhaustion: does sex or age make a difference? *BMC Psychiatry*, 12(1). doi:10.1186/1471-244x-12-18
- Kristensen T. S., Borritz M., Villadsen E., Christensen KB. (2005) "The Copenhagen burnout inventory: a new tool for the assessment of burnout". *Work & Stress*, 19(3), 192-207. doi: 10.1080/02678370500297720
- Kavosi, Z, Kordshouli, H. R., Saadabadi, M. Z., Ghorbanian, A. (2018). The Factors Related to the Employees' Job Stress: A Meta- Analysis. *Journal of Health Management & Informatics*, 5(4), 145-151. doaj.org/toc/2423-5857
- Karlson, B., Jönsson, P., Österberg, K. (2014). Long-term stability of return to work after a workplace-oriented intervention for patients on sick leave for burnout. *BMC Public Health*, 14:281. doi: 10.1186/1471-2458-14-821
- KEDS referenslänk. (2019). Hämtat 8/1 2019 från [http://www.fbanken.se/files/253/Karolinska\\_Exhaustion\\_Disorder\\_Scale\(KEDS\).pdf](http://www.fbanken.se/files/253/Karolinska_Exhaustion_Disorder_Scale(KEDS).pdf)

- Läraryrket. (2018). Skolrankingen. Hämtat 8/1 2019 från <https://www.lararforbundet.se/basta-skolkommun>
- Maslach C, Jackson S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205
- McBurney, D.H. (2001). *Research Methods*. Wadsworth.
- Nyckeltalsinstitutet. (2017). *Nyckeltalsinstitutet årsrapport*. Hämtat 29/1 2019 från <http://www.nyckeltal.se/wp-content/uploads/original.Nyckeltalsinstitutets%C3%85rsrapport.2017.pdf>
- Persson et al. (2016). BMC Public Health. *The Lund University Checklist for Incipient Exhaustion—a cross-sectional comparison of a new instrument with similar contemporary tool*, 16:350, 1-12. doi: 10.1186/s12889-016-3001-5
- Persson, R., Österberg, K., Viborg, N., Jönsson, P., & Tenenbaum, A. (2017). Two Swedish screening instruments for exhaustion disorder: cross-sectional associations with burnout, work stress, private life stress, and personality traits. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(4), 381–388. doi:10.1177/1403494817696182
- Skollagen (2010:800). Kapitel 8.
- Saboonchi, F., Perski, A. & Grossi, G., (2013). Validation of Karolinska Exhaustion Scale: psychometric properties of a measure of exhaustion syndrome. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 27(4), 1010(8). doi: 10.1111/j.1471-6712.2012.01089.x
- SOU 2004:116. *Skolans ledningsstruktur – om styrning och ledning i skolan. Betänkande av Utredningen om skolans ledningsstruktur*, s.43. Stockholm.
- SOU 2017:24. *Ett arbetsliv i förändring – hur påverkas ansvaret för arbetsmiljön? Betänkande av Utredningen om arbetsmiljöregler för ett modernt arbetsliv*, s.267-270. Stockholm.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *The Journal of Neuropsychiatry and clinical neurosciences*, 1998, 10(2), 230-231. doi: 10.1176/jnp.10.2.230a
- Selye, H. (1955). Stress and Disease, *Science*, 122(3171), 625-631. <https://www.jstor.org/stable/1749664>
- Skolverket (2019). Hämtat 28/1 2019 från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning-och-utvarderingar/forskning/pedagogiskt-ledarskap---ett-begrepp-som-bestar-och-forandras>.
- Sjöqvist Corbeil, E. & Zeka, R. (2015). *Självupplevd aktivitetsbalans i vardag och arbete - enkätundersökning gjord på sjuksköterskor*. Kandidatuppsats i arbetsterapi. Jönköping.
- Statskontoret. (2017). *Myndigheternas arbete med att förebygga och minska sjukfrånvaro*. 2017:14.
- Survey Monkey. Hämtat 3/1 2019 från <https://sv.surveymonkey.com>
- Tenenbaum, A., Österberg, K. (2017). *Klinisk handbok för LUQSUS-K, 2017. En del av publikationen Hälsan & Arbetslivet*, Region Västra Götaland och Arbets- och miljömedicin, Lunds universitet.
- Tomaka, J. et al. (1997). Cognitive and Physiological Antecedents of Threat and Challenge Appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 63-72. doi 10.1037/0022-3514.73.1.63
- Thomsson, H. (1998). *Anpassningens pris*. Förlagshuset Gothia.
- Undvall, L., Johnson, K., Welén, C. (2014). *Matematikboken Länken - från ÅK 9 till GY 1*. Liber.
- Wagman, P. & Håkansson, C. (2014). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21, 227-231. doi: 10.3109/11038128.2014.900571



- Wahlberg, K. et al. (2009). Suppressed neuroendocrine stress response in depressed women on job-stress-related long-term sick leave: a stable marker potentially suggestive of preexisting vulnerability. *Biological Psychiatry*, 65, 742–747.
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but invincible: High risk children from birth to adulthood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 5(S1), 47–51. doi: 10.1007/bf00538544

## Appendix

### Bilaga 1: Förberedande informationsbrev

*"Under vecka 49 kommer en länk skickas till dig via e-post, som går till en kort enkät som undersöker hur ni mår på jobbet. Den kallas "KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)", och tar 5-10 minuter att genomföra. Det som undersöks är nivån av arbetsrelaterad stress inom förskolan i kommunen där du jobbar. Undersökningen genomförs som en del av ett examensarbete inom ämnet psykologi. Undersökningen är konfidentiell. Jag och min handledare Erik Mac Giolla har tystnadsplikt, och du kan när som helst avbryta ditt deltagande i undersökningen utan att berätta varför. Bakgrundsuppgifter redovisas inte på ett sätt som riskerar att röja dina svar. Detta sker genom att intervall skapas (t.ex ålder 41-50 år, 3-7 år i tjänst et cetera), eller tas bort helt om svaren är för få ifrån en viss förskola. Vid frågor går det bra att nå mig på:*

[john-marcus.stridsorn@student.hv.se](mailto:john-marcus.stridsorn@student.hv.se)

*Med vänlig hälsning,*

*John Stridsörn"*

**Bilaga 2:** Informationsbrev med samtycke och länk till undersökningen

*Här kommer den utlovade länken till enkäten om arbetsrelaterad stress, som du deltar i genom att klicka på länken. Den är tidstestad och tar 5-10 minuter att genomföra:*

*<https://sv.surveymonkey.com/r/JRMV6PK>*

*Den kan genomföras på en dator, surfplatta eller mobil.*

*Den går till en kort enkät som undersöker hur ni mår på jobbet. Den kallas "KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)", och tar 5-10 minuter att genomföra. Det som undersöks är nivån av arbetsrelaterad stress inom förskolan i din arbetsgivares kommun. Undersökningen genomförs som en del av ett examensarbete inom ämnet psykologi vid Högskolan Väst. Undersökningen är konfidentiell. Jag och min handledare Erik Mac Giolla har tystnadsplikt, och du kan när som helst avbryta ditt deltagande i undersökningen utan att berätta varför. Bakgrundsuppgifter redovisas inte på ett sätt som riskerar att röja dina svar. Detta sker genom att intervall skapas (t.ex ålder 41-50 år, 3-7 år i tjänst et cetera), eller tas bort helt om svaren är för få ifrån en viss förskola. Vid frågor går det bra att nå mig på:*

*[john-marcus.stridsorn@student.hv.se](mailto:john-marcus.stridsorn@student.hv.se)*

*Med vänlig hälsning,*

*John Stridsörn*

**Bilaga 3:**

Här är enkäten om arbetsrelaterad stress, som du deltar i genom att fylla i formuläret.

Den kan även genomföras på en dator, surfplatta eller mobil på <https://tinyurl.com/ar-stress> som du deltar i genom att klicka på länken.

Den går till en kort enkät som undersöker hur ni mår på jobbet. Den kallas "KEDS (Karolinska Exhaustion Disorder Scale)", och tar 5-10 minuter att genomföra. Det som undersöks är nivån av arbetsrelaterad stress inom förskolan i din arbetsgivares kommun. Undersökningen genomförs som en del av ett examensarbete inom ämnet psykologi vid Högskolan Väst. Undersökningen är konfidentiell. Jag och min handledare Erik Mac Giolla har tystnadsplikt, och du kan när som helst avbryta ditt deltagande i undersökningen utan att berätta varför. Bakgrundsuppgifter redovisas inte på ett sätt som riskerar att röja dina svar. Detta sker genom att intervall skapas (t.ex ålder 41-50 år, 3-7 år i tjänst et cetera), eller tas bort helt om svaren är för få ifrån en viss förskola. Vid frågor går det bra att nå mig på:

[john-marcus.stridsorn@student.hv.se](mailto:john-marcus.stridsorn@student.hv.se)

Med vänlig hälsning,  
John Stridsörn

**Bakgrundsuppgifter:**

1. Utbildning (ringa in det alternativ som är närmast dig)
  - a) Utbildad barnskötare
  - b) Utbildad förskollärare
  - c) Övrigt
  
2. Kön (ringa in det som passar bäst)
  - a) Kvinna
  - b) Man
  - c) Jag vill och / eller kan inte kategoriseras som kvinna eller man
  
3. Vilken är din ålder? (skriv med siffror)  
  
\_\_\_\_\_
  
4. Hur många år har du arbetat inom ditt yrke? (ringa in)  
  
0-2                      3-5                      6-9                      10 år eller längre
  
5. Hur hög upplever du att din arbetsbelastning vanligtvis är på en skala mellan 1 och 10?

\*

\_\_\_\_\_

Länk till KEDS övriga 9 items:

[http://www.fbanken.se/files/253/Karolinska\\_Exhaustion\\_Disorder\\_Scale\(KEDS\).pdf](http://www.fbanken.se/files/253/Karolinska_Exhaustion_Disorder_Scale(KEDS).pdf)



**Högskolan Väst**  
**Institutionen för individ och samhälle**  
**461 86 Trollhättan**  
**Tel 0520-22 30 00 Fax 0520-22 30 99**  
**[www.hv.se](http://www.hv.se)**