

FÖRSKOLANS ARBETSMILJÖ

Fredrik Sjödin

**Fil dr. Folkhälsa och klinisk medicin
Lektor, organisation och ledarskap
Institutionen för psykologi**



UMEÅ UNIVERSITET

FORSKNINGSPROJEKT



1. Buller i förskolan – ohälsa och preventiva insatser



2. Arbetsbelastning och stress inom förskolan – om ohälsa och relation till arbete och miljö



3. Höga ljudnivåer från leksaker – om ohälsa och åtgärder inom förskolan



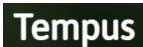
4. Hörselstatus och upplevelse av buller i förskolan



5. Akustiktak i förskolan - före och efter effekter på ljudnivån



6. Pedagogik, arbetsmiljö och hälsa i förskolan.



7. Motivation, återhämtning och arbetsbelastning i förskolan



TVÅ TEMAN IDAG

- Buller
- Stress



Konstnär: Filip Sär



ARBETA I BULLER

FYSISK OHÄLSA

- Hörselnedsättning
- Tinnitus
- Ljudöverkänslighet
- Ljudtrötthet
- Ljudförvrängning

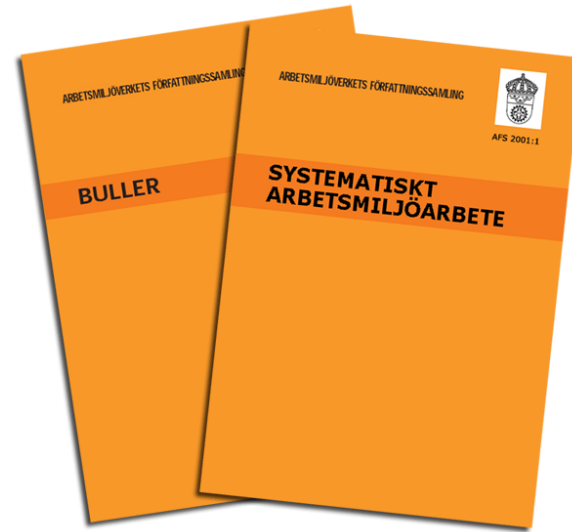
PSYKISK OHÄLSA

- Ökad arbetsansträngning
- Trötthet i arbetet
- Försvårar arbetet
- Stress
- Slitenhet efter arbetet



Gränsvärden

Gränsvärde
85 dB(A)

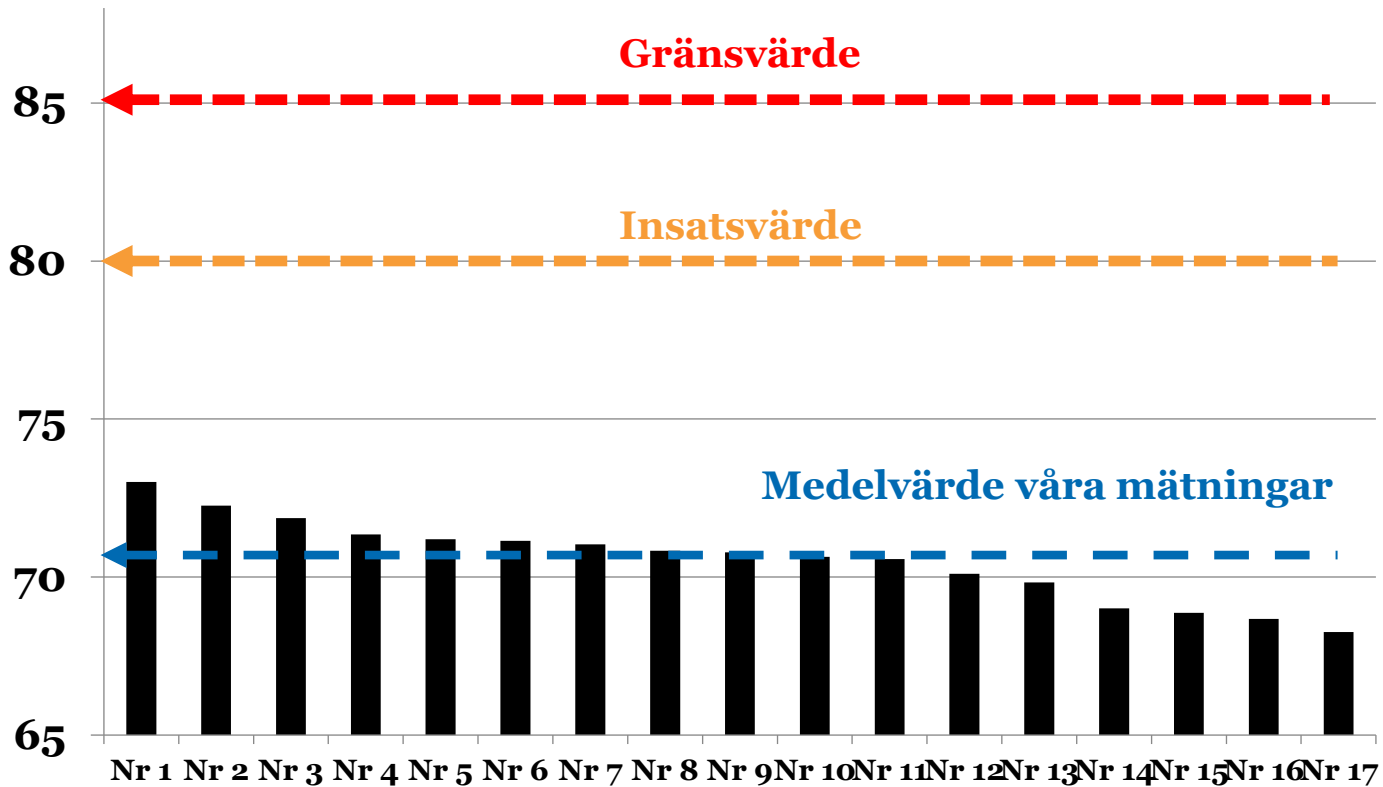


Mycket höga krav på koncentration och taluppfattning	Höga krav på koncentration och taluppfattning	Normala förhållanden för taluppfattbarhet	Bullriga miljöer med stora maskiner
35 dB(A)	40 dB(A)	55 dB(A)	70 dB(A)

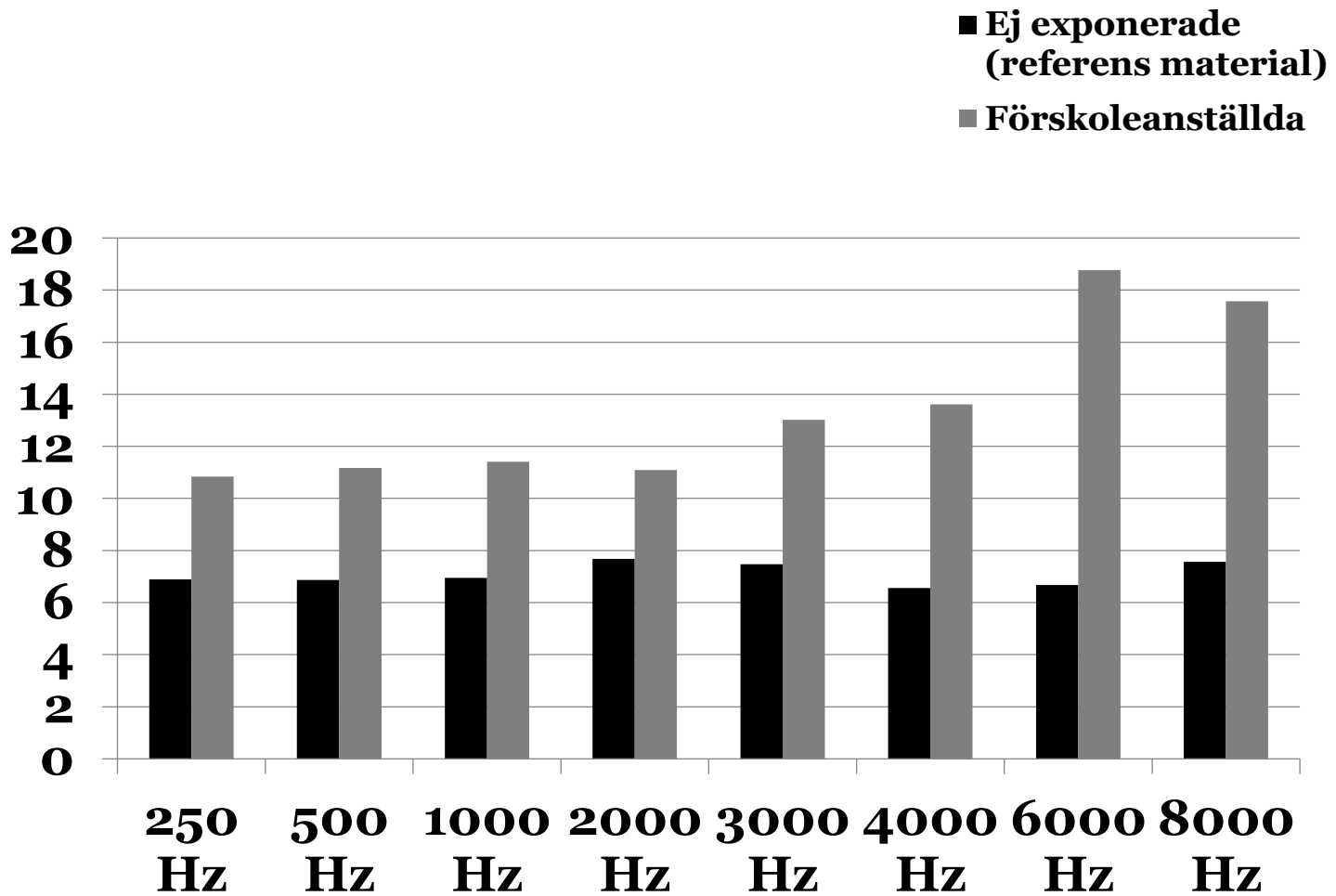


Ljudnivåer 17 olika förskolor i Umeå

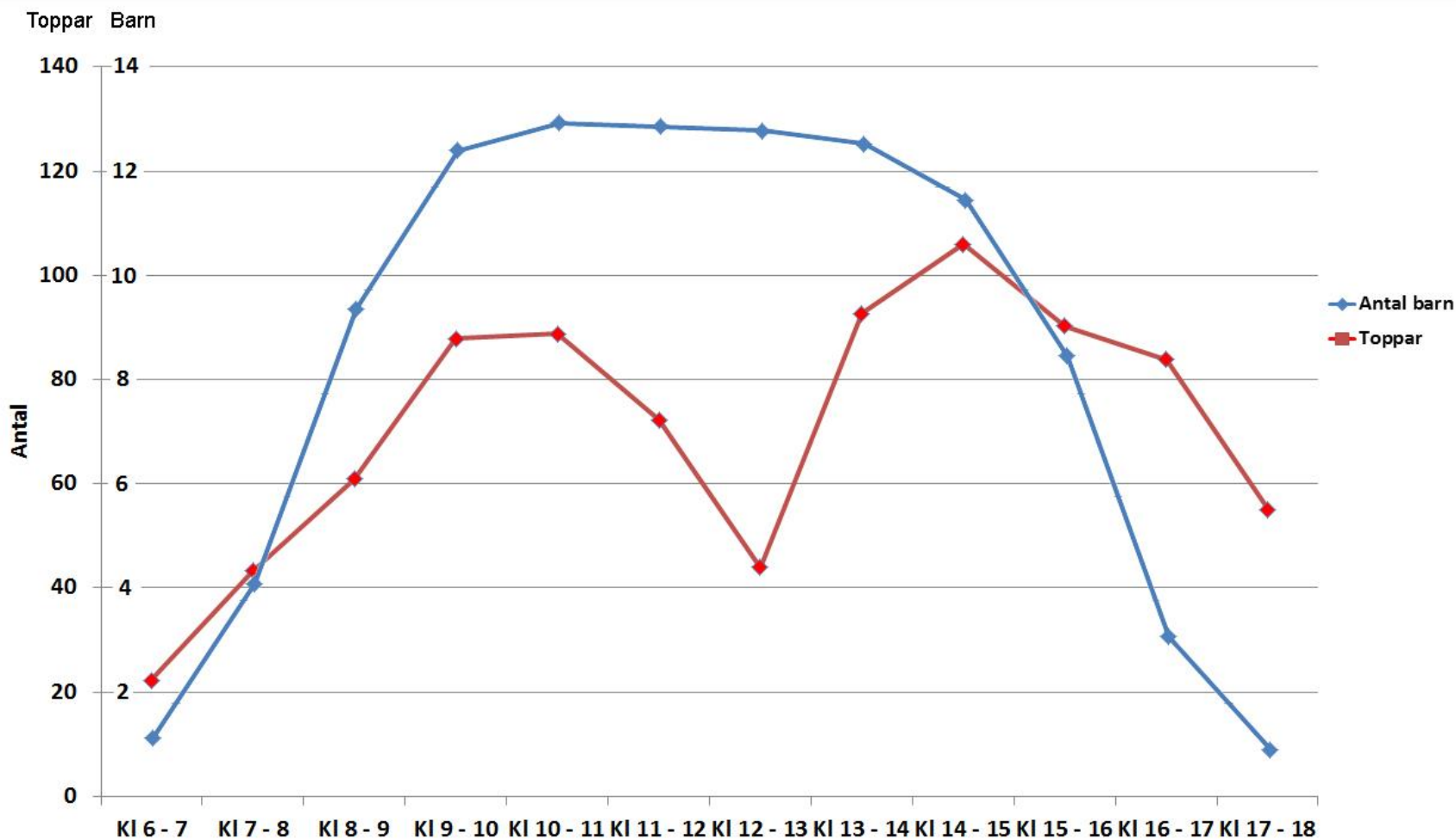
Genomsnittlig ljudnivå



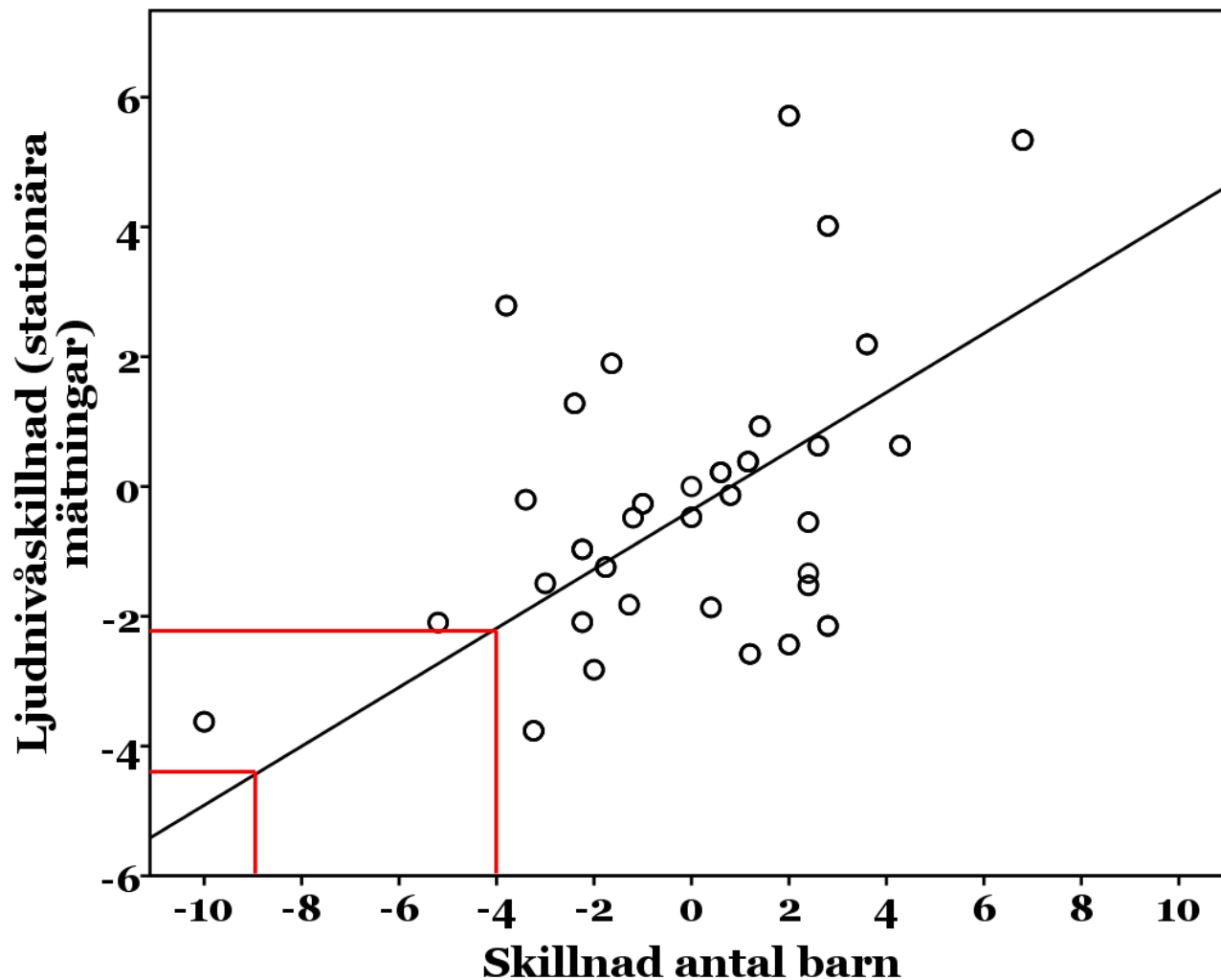
Genomsnittliga hörrösklar



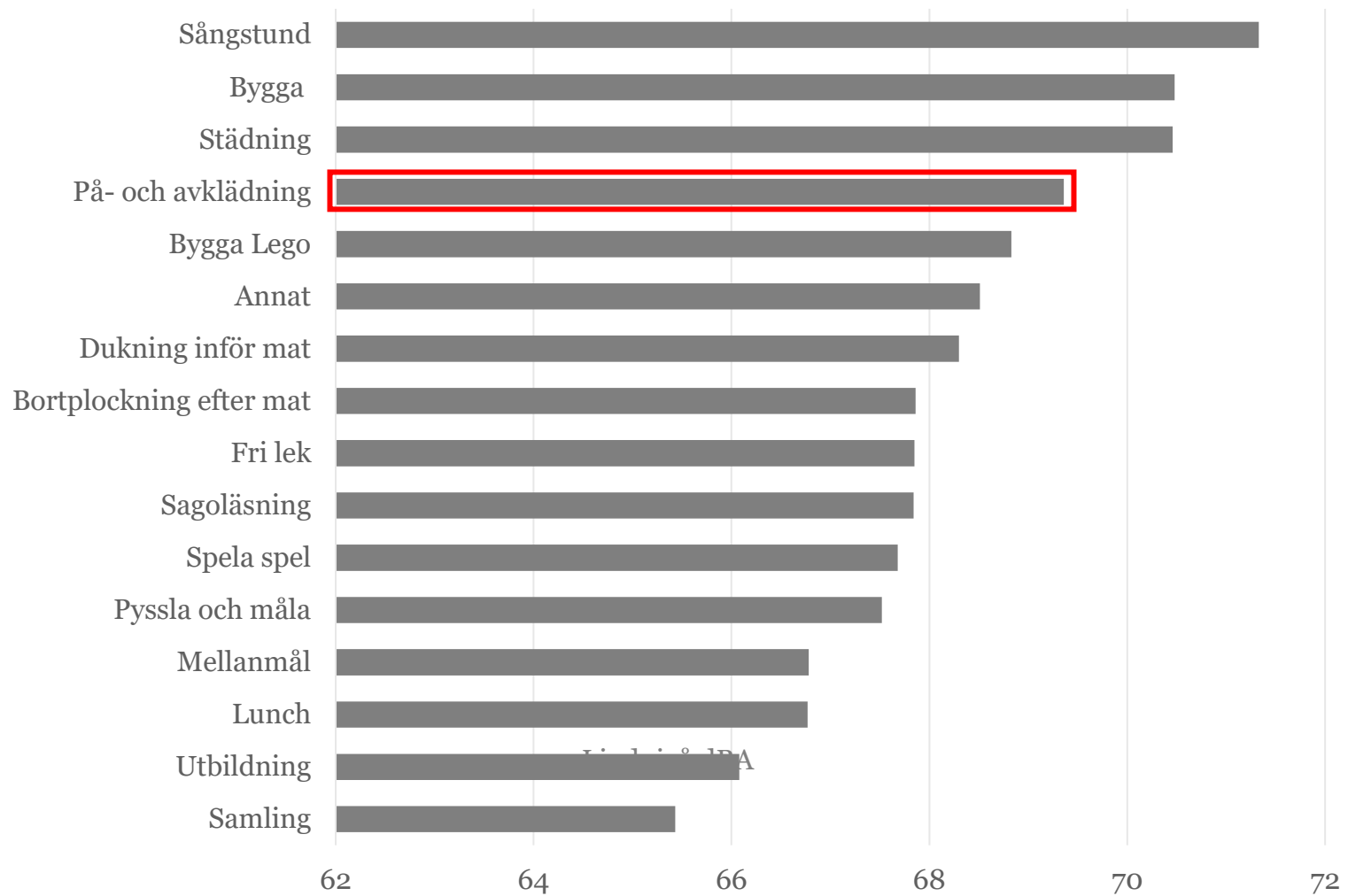
Antal barn i förhållande till antal "ljudtoppar" per timme



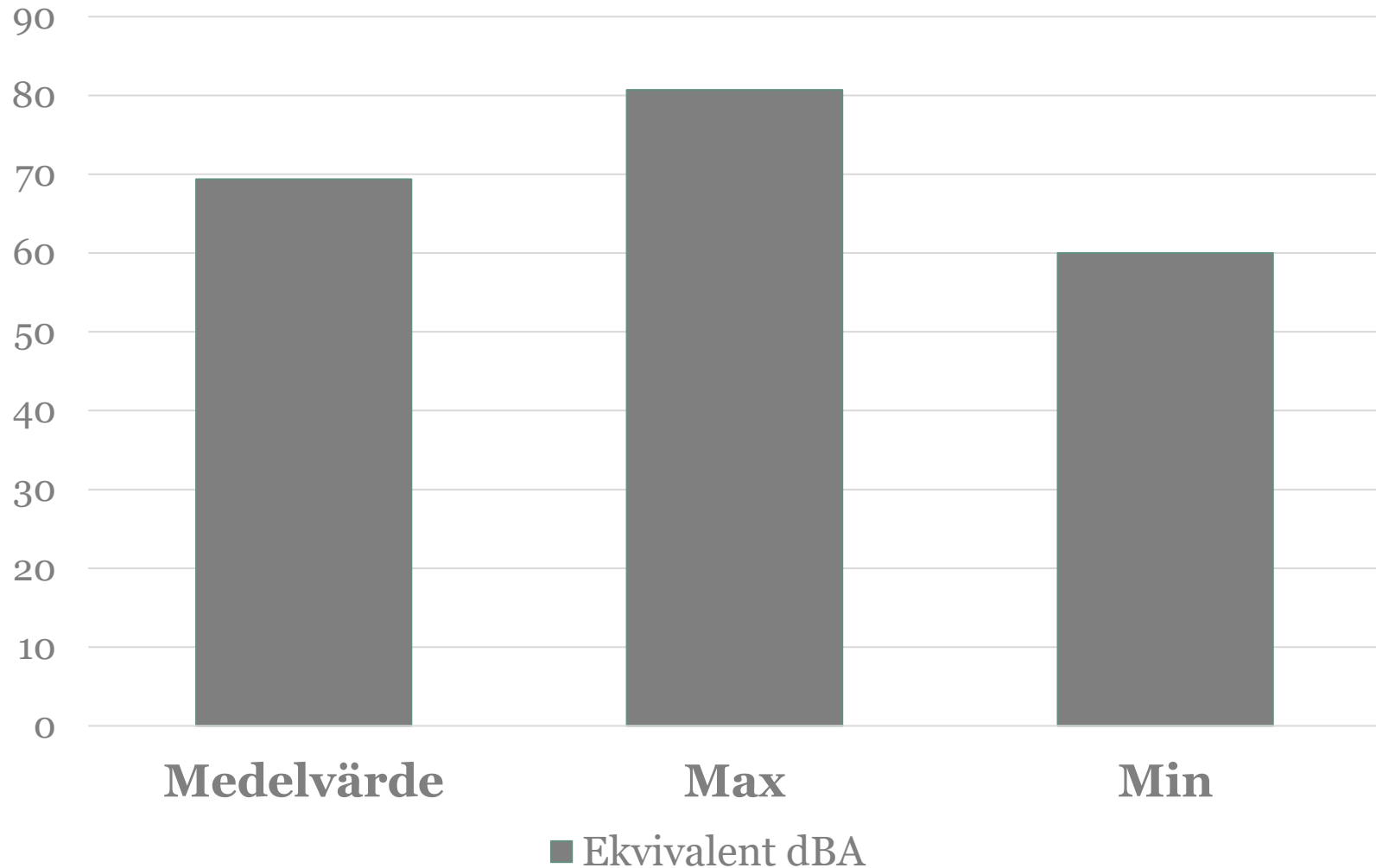
LJUDNIVÅER I FÖRHÅLLANDE TILL ANTAL BARN



Genomsnittliga ljudnivåer vid olika aktiviteter



Ljudnivåer vid på- och avklädning



VAD KAN MAN GÖRA FÖR ATT FÖRBÄTTRA ARBETSMILJÖN?

Förbättra ventilationen

Ljuddämpade bord

Ljudabsorbenter på väggar

Nya leksaker

Bygga om stora rum

Minska barngrupperna

Barnpedagogik

Personalpedagogik

Vilrum för personal

Sinnes/vilrum för barn

Ljusreglering

Risk/bullerutbildning

Ljudnivåvakter



KOMBINERA ÅTGÄRDER

Objektiva mått

Subjektiva mått

	Ljudnivå (Personburen)	Ljudnivå (Stationär)	Antal höga ljudtoppar	Upplevd ljudnivå	Upplevda ljudtoppar	Störning av barnens röster	Störning av ljud från barnens aktiviteter	Allmän ljudstörning
Kombination åtgärder			✓	✓	✓	✓	✓	✓



STRESS OCH HÄLSA



Stress

+

Slutkärda

Engagerade
under press

-

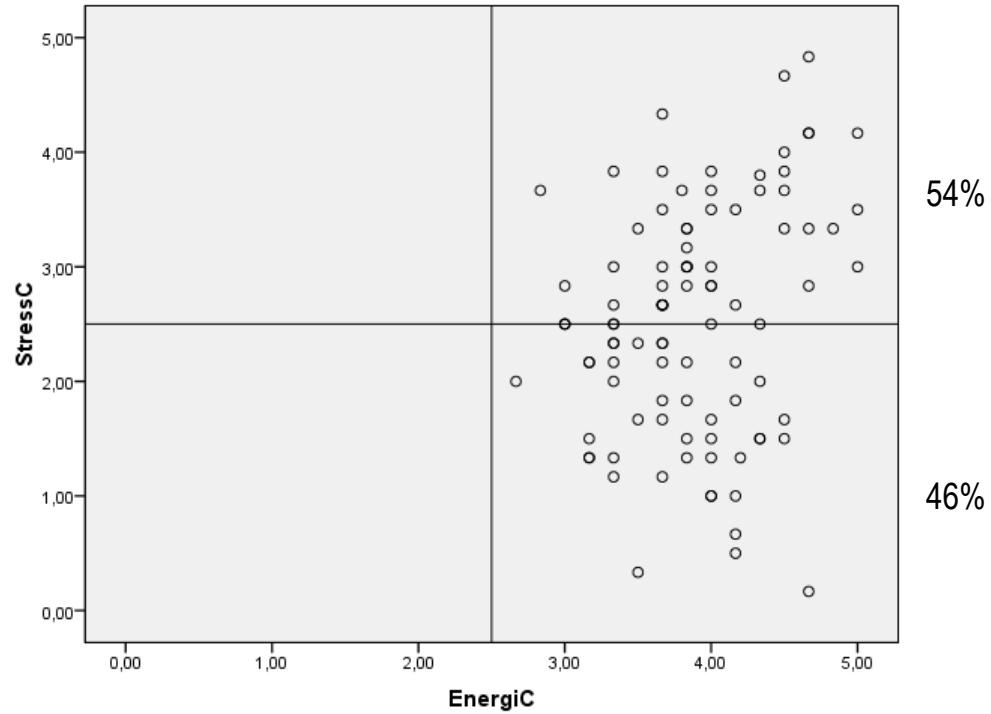
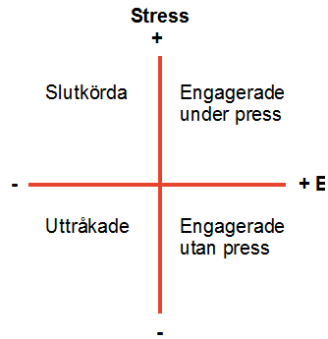
Uttråkade

Engagerade
utan press

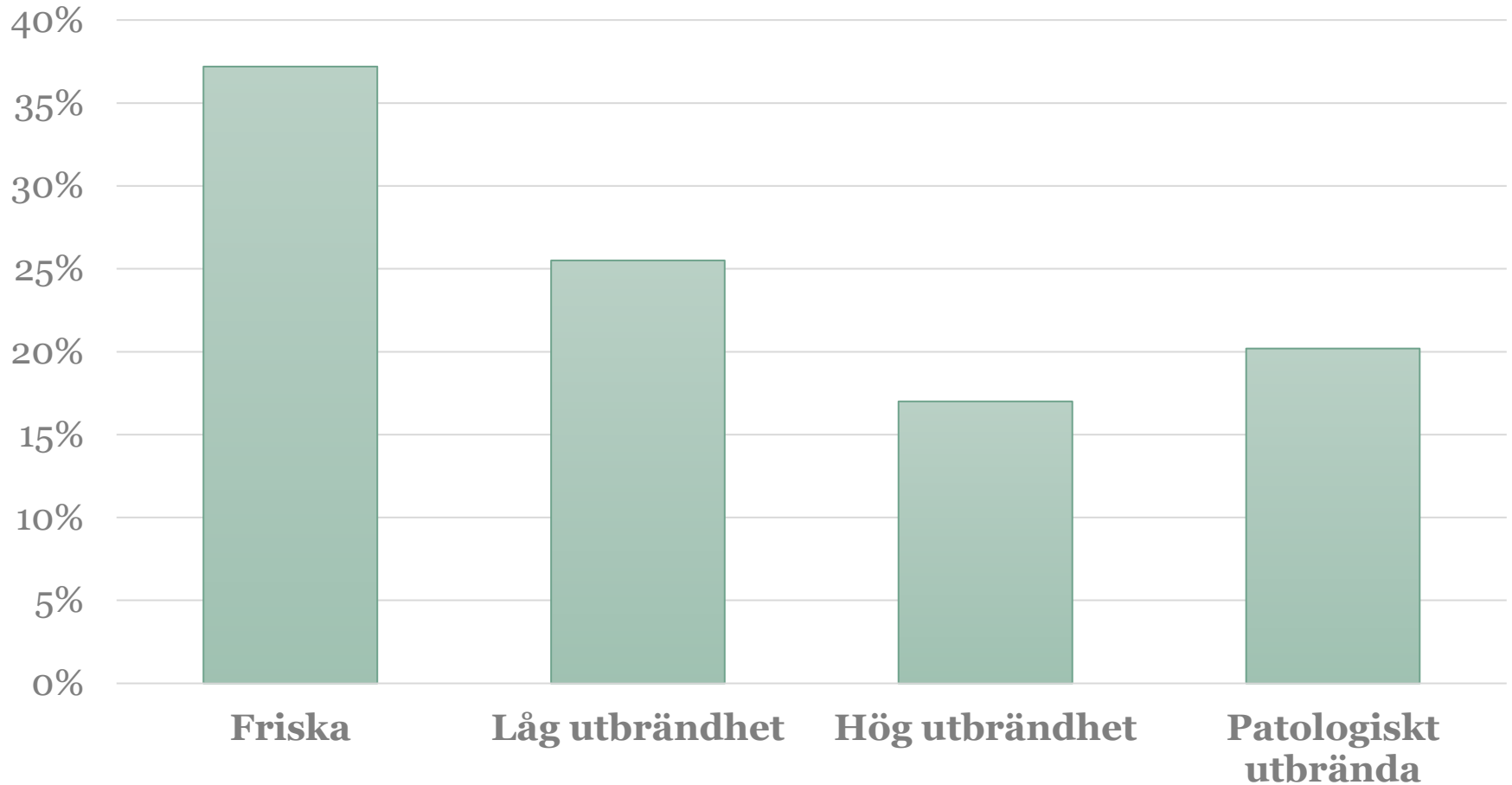
+ Energi

-

Lunchtid kl 11 - 12



Procent av förskollärare/barnskötare med olika grad av utbrändhet



VILKA STRESSAR?

60 min före lunch	Låg stress	Hög stress
Observerad → Barn	36,1	37,7
Barn → Observerad	24,5	29,0
Observerad → Kollegor	5,5	4,9
Kollegor → Observerad	7,1	11,2
Översyn	13,2	13,3
Problemsituationer	1,6	2,0

VAD KAN MAN GÖRA FÖR ATT FÖRBÄTTRA ARBETSMILJÖN?

Förbättra ventilationen

Ljuddämpade bord

Ljudabsorbenter på väggar

Nya leksaker

Bygga om stora rum

Minska barngrupperna

Barnpedagogik

Personalpedagogik

Vilrum för personal

Sinnes/vilrum för barn

Ljusreglering

Risk/bullerutbildning

Ljudnivåvakter



KOMBINERA ÅTGÄRDER

	Upplevd stress	Ansträngning och belöning	Stress-kortisol	Utbrändhet	Depression	Trötthet i arbetet	Sömn-kvalité
Kombination åtgärder	✓		✓	✓		✓	



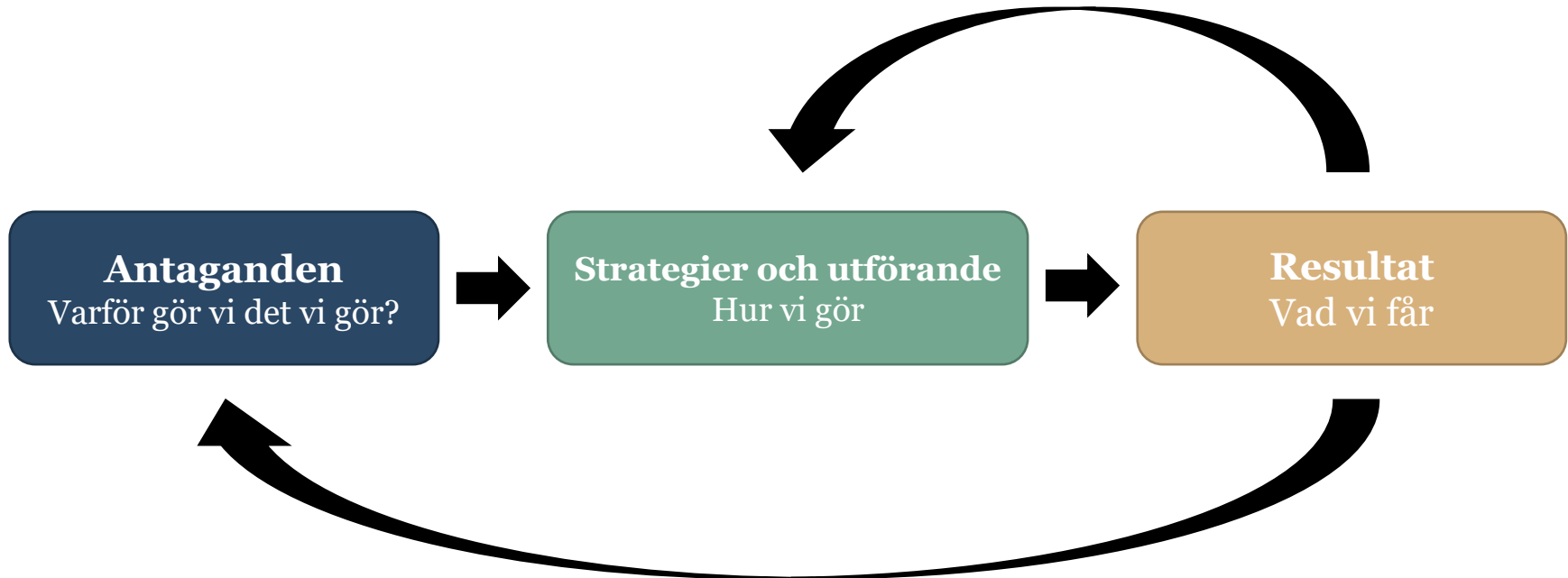
VILKA ORGANISATORISKA FAKTORER HAR BETYDELSE FÖR HÄLSAN?

- Ledarskapet är centralt
 - Rolltydlighet
 - Kompetensutveckling
 - Samarbete



Enkelloop-lärande.

Vanligaste formen av lärande.
Lös problem i organisationen och
förbättra det man har.



Dubbelloop - lärande.

Mer än att bara fixa problem. Ifrågasätta
våra antaganden, värderingar och tro på
det vi gör.



HUR SKAPAR VI FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR EN LÄRANDE ORGANISATION?

- Lärandet sker bäst mellan människor i samspel i en relevant kontext.
- Lärande gynnas av goda relationer.
 - Kommunikation och samarbete är nyckeln i lärandet.
- Så det behövs ett bra lärandeklimat och bra reflekterande kommunikation.
- Psykologisk trygghet är en förutsättning.
 - Alla ska våga vara med och bidra i samtalen.
 - Alla ska lyssna och ingen ska behöva vara rädd för att någon tycker att man säger något knasigt.



<https://battremoten.suntarbetsliv.se/>

Bättre möten

En bra balans mellan olika perspektiv och ett positivt samtalsklimat behövs i ett möte. Det leder inte bara till ett kreativt mötesklimat med mer energi och delaktighet. Forskning visar även att det i förlängningen lyfter hela verksamheten och utvecklar arbetsmiljön. Testa, träna och lär mer om kommunikation och möten med hjälp av Suntarbetslivs Bättre möten!
Var vill du börja?



Det här är Bättre möten

[Se filmen \(1 min\)](#) ▶

Vill du veta mer?

Filmen ger en kort introduktion till verktyget och forskningen bakom den.

[Se filmen \(1 min\)](#) ▶

”Om du tänker positivt varje dag, arbetar hårt, strävar efter att bli den bästa versionen av dig själv, omger dig med inspirerande människor och aldrig ger upp, så finns det inga gränser för hur utbränd du kan bli.”

Svend Brinkman, professor i psykologi (Aalborgs universitet, Danmark)

