



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Ett förändrat samhälle”

- **en kvantitativ studie av föräldrars syn på att hantera och förebygga stress hos barn**

Regina Ekman

Anna Sjörén

Kandidatuppsats (SOPA 63)

HT 2015

Handledare: Anna Tegunimataka

Abstract

Author(s): Regina Ekman and Anna Sjören

Title: A changing society. A quantitative studie of parents' views in dealing with stress in children

Supervisor: Anna Tegunimataka

Assessor: Carina Tigervall

It's a general opinion that stress among children is something that has increased (Stressforskningsinstitutet, 2015). This study aims to investigate opinions among parents about their knowledge in the subject. The study also aims to look at strategies parents use in their everyday life to prevent stress in the family, and how competent parents feel to protect their children against stress.

A questinnaire was handed out to parents of children from six to seven years old, in a small comunity in the South of Sweden (n=166). The empirical material shows that a majority of parents, 65.7%, think they have a good knowledge about stress among children and 69.9% use strategies in their everyday life. 42.8% think they can greatly protect children against stress and 53% think they can protect to a lower extent. We found a significant relationship between parents who think they have good knowledge about stress in children, and the use of strategies. We also found a relationship between the use of strategies and the trust in ability to protect the children against stress. Women are more likely to use strategies in everyday life than men.

Keywords: stress in children, parents, coping, gender, knowledge, strategies, protection

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställningar	6
2. Bakgrund	6
2.1 Familjelivet ur ett moderniseringsperspektiv	6
2.2 Definition av stress	7
2.3 Stress hos barn	8
3. Tidigare forskning	9
3.1 Föräldraskap	9
3.2 Ansvarsfördelning i hemmet	10
3.3 Socioekonomisk status	10
3.4 Kunskap	11
3.5 Strategier	12
4. Teoretiska utgångspunkter	12
4.1 Coping	13
4.1.1 Definitioner av coping	13
4.1.2 Copingstrategier	13
4.1.3 Relevans - Copingteori	14
4.2 Könsroller	14
4.2.1 New Home Economics	14
4.2.2 Genusteori	16
4.2.3 Relevans - New Home Economics och Genusteori	17
4.3 Tydliggörande av studiens förväntningar	17
5. Metod	19
5.1 Metodologiska överväganden av en enkätstudie	19
5.2 Urvalsprocessen	20
5.3 Bortfallsanalys	21
5.4 Enkätens konstruktion	22
5.5 Tillförlitlighet	23
5.6 Bearbetning av data och analysmetod	24
5.6.1 Univariat och bivariat	24
5.6.2 Chi ² och Cramer's V	24
5.6.3 Diskussion av analysmetod	25
5.7 Etiska överväganden	25
5.8 Arbetsfördelning	26
5.9 Förförståelse	27
6. Resultat	27
6.1 Föräldrars uppfattning om stress hos barn	27
6.2 Bakgrundsfrågor	28
6.2.1 Fördelning gällande födelseår	28
6.2.2 Fördelning gällande kön	29
6.3 Uppfattning om egen kunskap	29

6.3.1 Uppfattningen om kunskap kopplat till kön	30
6.4 Föräldrars strategier i vardagen	30
6.4.1 Strategier kopplat till kön	31
6.5 Föräldrars tillit till förmåga att skydda sina barn mot stress	31
6.5.1 Tillit till förmåga att skydda kopplat till kön	32
6.6 Övriga samband.....	33
6.6.1 Kunskaper kopplat till strategier i vardagen.....	33
6.6.2 Kunskaper kopplat till tillit till förmåga att skydda mot stress.....	34
6.6.3 Strategier kopplat till tillit till förmåga att skydda sina barn mot stress	34
7. Analys	34
7.1 Föräldrars uppfattning om stress hos barn	34
7.2 Upplevelse av egen kunskap inom området	35
7.3 Användandet av strategier i vardagen för att förebygga stress	36
7.4 Att kunna skydda sina barn mot stress.....	37
7.5 Samband mellan kunskap - strategier - tillit till att kunna skydda	39
8. Slutdiskussion.....	40
10. Referenser	42
11. Bilagor.....	47

1. Inledning

I Sverige har folkhälsan förbättrats under de senaste 20 åren, om man ser till det faktum att medellivslängden har ökat för både kvinnor och män (Währborg, 2002, s. 22). Ändå upplever allt fler människor att de har en dålig hälsa. Tidigare orsaker till sjukskrivning, i form av värk och fysiska åkommor, har till stor del ersatts av mer psykiska besvär såsom ångest, depression, stress och utbrändhet (ibid.). Det finns en utbredd uppfattning om att stress hos barn är något som har ökat, som har att göra med att barns uppväxtmiljö innehåller mer stress än tidigare (Stressforskningsinstitutet, 2015).

1.1 Problemformulering

Stress har blivit ett växande folkhälsoproblem, både i Sverige och i många andra länder. Sjukskrivningarna fortsätter att öka, och den vanligaste orsaken är akut stresstillstånd (Försäkringskassan, 2015). Kvinnor med barn drabbas i högre grad, eftersom heltidsarbete i kombination med huvudansvar för hemmet ger lite tid för avkoppling och vila (Stanfors, 2007). Enligt Barnkonventionen har alla barn rätt att få sina grundläggande behov tillgodosedda. I artikel 31 betonas alla barns rätt till vila och rekreation:

*Konventionsstaterna erkänner barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation
anpassad till barnets ålder samt rätt att fritt delta i det kulturella och konstnärliga livet*

(UNICEF, 2016)

Det finns signaler om att även barn är stressade i högre grad än tidigare. En studie av Maqsood et al. (2014) visar att den vanligaste stressfaktorn för barn är skolan. Enligt uppgifter hos SCB (2015) upplever 65 % av barn i åldern 10-18 år att de är stressade av skolan. Enligt Maqsood et al. (2014) har många föräldrar höga förväntningar på sina barn, som barnen inte kan hantera. Gunnarsdottir (2015) har kunnat visa på ett samband mellan föräldrars tidspress och psykisk ohälsa hos barn. Mörelius menar att kunskap i hur man upptäcker, bemöter och förebygger stress hos barn behövs för att kunna minska de stressrelaterade problemen i framtiden (Mörelius, 2014, s. 122). Även Bernhardsdottir, Champion & Skärsäter (2014) har kommit fram till att en ökad kunskap om stress leder fram till att individer bättre klarar av att hantera den, genom olika former av strategier.

Utifrån socialt arbete kan man fråga sig vilken uppfattning föräldrar har kring stress hos barn, både i vilken grad de anser sig ha den kunskap de behöver samt i vilken utsträckning de tror sig kunna skydda sitt barn mot stress. Vi anser att det är av betydelse för att veta vilka insatser som eventuellt behöver sättas in för att arbeta förebyggande mot barns psykiska ohälsa och stress under barnåren.

1.2 Syfte

Syftet med vår uppsats är att ta reda på om föräldrar anser sig ha kunskap inom området stress hos barn, vilka strategier de använder sig av i sin vardag samt i vilken grad de tror sig kunna skydda sitt barn mot stress. Vårt syfte är också att se om utfallet påverkas av kön.

1.3 Frågeställningar

1. Anser sig föräldrar ha kunskap inom området stress hos barn?
2. I vilken utsträckning använder sig föräldrar av strategier för att hantera stress i vardagen?
3. I vilken grad tror föräldrar att de har möjlighet att skydda sina barn mot stress?
4. Finns det något samband mellan ovanstående frågeställningar?
5. Finns det några signifikanta skillnader beroende av kön?

2. Bakgrund

I det här avsnittet kommer vi att ge en bild av hur familjen ser ut idag jämfört med för hundra år sedan, och vad som präglar barns uppväxtvillkor. Detta får bli en slags ram, som ringar in vilken tid vi lever i och vad som har format den.

2.1 Familjelivet ur ett moderniseringsperspektiv

De senaste decennierna har på olika sätt radikalt förändrat grundläggande vardagsvillkor för de flesta människor (Bäck-Wiklund och Lundström, 2001, s. 16). Moderniseringen har fört med sig att familjer har fått ett ökat materiellt välstånd, som innebär att få familjer behöver oroa sig för mat eller bostad (Kristjánsson, 2001, s. 79). Barn och unga lämnas i vår tid i

högre utsträckning av de vuxna att till stor del klara sig själva. Orsaker till det är bland annat samhällsliga förändringar präglad av en ökad individualism (Bäck-Wiklund och Lundström, 2001, s. 239). Storleken på familjen och dess antal medlemmar har minskat (McGoldrick, Carter & Garcia- Preto, 2013, s. 4). I de större familjerna fanns ofta flera vårdare för barnen, medan det idag inte är självklart att det finns två vårdare för ett barn. Vi äter inte alltid våra måltider tillsammans och vi spenderar 30 % av familjetiden framför tv:n eller datorn. Vi har även fullbelagt våra barns kalendrar så att det finns lite utrymme för spontana aktiviteter och lek tillsammans med föräldrarna (ibid.).

Hur man ser på familjen har förändrats (Spiteri et al. 2014). Tidigare arbetade pappan oftast utanför hemmet, medan kvinnan arbetade i hemmet (ibid.). Uppdelningen som funnits mellan vad män och kvinnor ansvarar över är inte längre lika tydlig, och det finns idag en möjlighet att kombinera arbete med att skaffa barn (Stanfors, 2007, s. 9). Att kvinnor idag arbetar i betydligt högre utsträckning, är något som kommit att diskuteras när det kommer till effekterna av detta på välbefinnandet hos män, kvinnor och barn (Stanfors, 2007, s. 63).

Trots att det materiella välståndet har gjort familjen mindre beroende av varandra ur ett ekonomiskt perspektiv, så finns ändå viktiga funktioner kvar för familjen att fylla (Kristjánsson, 2001, s. 79). En av dessa är den rekreativa funktionen, som innebär att individerna får möjlighet att ladda upp ny energi i familjens närvaro, och på så vis återhämta sig efter en dag på jobbet eller i förskola/skola. Han menar även att individerna i en familj tankar tillhörighet, genom att kunna vara tillsammans utan att behöva prestera (ibid.).

2.2 Definition av stress

Det finns risk för missförstånd när det kommer till begreppet stress, eftersom det är ett välkänt ord som används ofta (Borge, 2012, s. 66). Begreppet stress har i huvudsak två olika betydelser. Det ena handlar om faktorer som påverkar en individ, sk stressorer, och det andra handlar om resultatet av denna påverkan som kan ge olika kroppsliga och/eller mentala reaktioner (ibid). En definition av stress som vi utgår ifrån i denna studie är att stress uppstår när individen upplever att påfrestningarna är större än vad resurserna räcker till för (Bunkholdt, 2002, s. 265).

2.3 Stress hos barn

Enligt Stressforskningsinstitutet (2015) kan begreppet stress användas på barn. Samma system av stresshormon påverkas hos barnet som hos den vuxne, vilket gör att ett barn reagerar på liknande sätt (ibid). Stress hos barn visar sig inte enbart som ett omedelbart uttryck, utan att den även har en betydande roll när det handlar om utvecklandet av sjukdomar senare i livet (Währborg, 2002, s. 79). Gunnarsdottir (2015) har hittat ett samband mellan vuxnas tidspress och psykisk ohälsa hos barn. Barn som lever i familjer med hög psykosocial stress, löper en ökad risk att drabbas av förändrade kortisolnivåer och kognitiva problem under uppväxten (Mörelius, 2015, s. 115).

Hur barn reagerar på stress varierar (BRIS, 2015). Exempel på symptom kan vara oro, irritation, koncentrationssvårigheter, nervositet, huvudvärk och magont (ibid.). Andra symptom kan vara depression, ångest, trötthet, sömnproblem och tillbakadragenhet (Mörelius, 2015, s. 81). Barnet kan även uppvisa ett utåtagerande beteende och aggressivitet, som kan bero på en frustration över att omgivningen inte förstår eller att barnet inte blir tillräckligt sedd. Det finns barn som reagerar på stress genom att gå tillbaka i utvecklingen, exempelvis genom att börja med napp igen eller att kissa på sig (Mörelius, 2015 s. 68).

Vår hälsa påverkas av hur vi klarar av att hantera stress och detta är något som till stor del formas under vår uppväxt (Mörelius, 2015, s. 29). Långvarig stress under barndomen, i form av mobbning och omsorgsvikt, påverkar hur en individ hanterar stress under resten av sitt liv (ibid., s. 43). Något som kan minska stressnivån är en upplevelse av kontroll (Bunkholdt, 2002, s. 268). Studier har visat att en auktoritär föräldrastil kan fungera skyddande för barn i samband med risk (Borge, 2012, s. 113). Mörelius (2015, s. 43) skriver att för att förebygga stress hos barn kan man arbeta med faktorer som självförtroende, känsla av sammanhang, förutsägbarhet och kontroll. Även sömn och lek är förebyggande (ibid, s. 73). Eftersom barn i förskolan har en stark bindning till familjen, är det här insatser i första hand kan göras. Det är då viktigt att föräldrar får kunskap om barns utveckling (ibid., s. 72).

3. Tidigare forskning

I det här avsnittet kommer vi att redogöra för forskning som har bedrivits inom områdena föräldrarskap, könsroller och ansvarsfördelning, socioekonomisk status, kunskap och strategier. Det är denna forskning som ligger till grund för våra förväntningar av resultatet.

3.1 Föräldraskap

Hur man som förälder förhåller sig till sitt föräldraskap är till viss del beroende på den kulturella kontexten (Spiteri et al, 2014). Att vara förälder är en livslång process, som handlar om att ta ansvar och uppfostra ett barn. Det involverar både att organisera sig själv, och att göra de förändringarna som krävs mentalt och ekonomiskt (ibid.). Ett barn är idag inte föräldrars privata angelägenhet. Vår tids kunskap om barns utveckling ställer stora krav på föräldrars kompetens, samarbetsförmåga och uthållighet. Olika stödsystem finns i form av föräldrautbildning, hälsovård och förskola. Stöd och råd kan även komma från egna föräldrar, vänner och grannar (Bäck-Wiklund och Bergsten, 1997, s. 111).

I Bäck-Wiklund och Bergstens (1997, s. 112) studie talar föräldrarna om sin uppfattning om att barns utveckling är beroende av föräldrarna, och att utvecklingen hos barnet har att göra med hur väl föräldrarna klarar av sitt uppdrag. Det är framförallt mödrarna som anser att barnets utveckling är beroende av föräldrarna, medan männen tänker att barnets utveckling påverkas av de inneboende krafterna, utvecklingsstadier och förmågor som finns inom barnet självt (ibid., s. 113). Ansvaret medför att många upplever sig stressade, då framför allt mödrar strävar efter göra det bästa för barnet (ibid., s. 114).

Det finns ett samband mellan föräldrars stress och hur öppen relationen mellan förälder och barn är. I en studie av Ponnet et al (2013) har det visat sig att en öppen relation mellan förälder och barn oftast innebär att relationen är närmre. Det har även visat sig att en öppen kommunikation hjälper barnet att anpassa sig vid en stressfull situation. Föräldrar som är stressade är mindre känsliga i sitt föräldrarskap, vilket också kan innebära att de är mindre involverade i sina barns liv (ibid.).

3.2 Ansvarsfördelning i hemmet

Kvinnor är mer sårbara när det kommer till konflikter mellan hem och arbete, som hänger samman med att kvinnor har det större ansvaret för hushållssysslor och omsorgen om familjen (Jang, Zippay & Park, 2012). I familjer förekommer det ofta en uppdelning av ansvar (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 99). Män upplever ett huvudansvar för ekonomin, även om båda lönearbetar, medan kvinnor känner ett huvudansvar för hem och barn. Sysslor och ansvar i en familj tenderar att bli mer traditionella ju fler barn ett par har (ibid., s. 100-101). Spiteri et al. (2014) tar upp att det är vanligt förekommande att man uttrycker att mannen hjälper till med barnen, snarare än att mannen och kvinnan delar på föräldraansvaret.

Det finns skillnader i oro, som är kopplat till kön, där män generellt oroar sig mer för indirekta och övergripande hot mot familjen, såsom arbetsmarknaden, krig och miljöproblem, medan kvinnor i högre grad har en oro som står i direkt anslutning till vardagen, såsom mobbning och barnets uppfostran (ibid., s. 98). Jang, Zippay och Park (2012) skriver att kvinnor generellt sett har en större oro när det kommer till barnomsorg. Även om det finns skillnader mellan män och kvinnor beklagar sig dock de båda över att de inte har tillräckligt med tid för barnen (Bäck-Wiklund och Bergsten, 1997, s. 100). Vi kommer i vår studie att titta på hur skillnader i föräldrars uppfattning går att koppla till kön.

3.3 Socioekonomisk status

Föräldrar har under de senaste tre decennierna blivit alltmer involverade i sina barns skolgång, vilket visar på en bredare trend i föräldrakulturen (Hartas, 2011). Studier har visat att det finns skillnader i hur föräldrar interagerar med sina barn, som har att göra med socioekonomisk status och pedagogiska meriter. Studier har också visat att det finns ett samband mellan barns kognitiva och sociala förmåga, social-emotionella kompetens samt läskunnighet som går att härleda till föräldrars socioekonomiska status (ibid.). Föräldrars välbefinnande och förmåga påverkas av ovanstående och de socioekonomiska effekterna kan förklaras genom att föräldrar ska fatta beslut angående hur resurser som tid, pengar och energi ska fördelas (ibid.). Enligt Mörelius (2015, s. 17) har en låg socioekonomisk status stor betydelse för uppkomsten av stress i familjen. Det finns vidare ett samband mellan låg socioekonomisk status och höga nivåer av kortisol hos barn (ibid.). Enligt Maqsood et al. (2014) finns ett samband mellan låg socioekonomisk status och psykisk ohälsa. Det är

vanligare med symptom på psykisk ohälsa hos personer med en lägre socioekonomisk status och en lägre utbildningsnivå (Maqsood et al., 2014). Vi kommer i vår studie inte titta närmre på hur socioekonomisk status påverkar utfallet men anser ändå att det är en viktig del att ha med för att få en bild av den stressrelaterade problematiken.

3.4 Kunskap

Laudan B et al. (2014) menar att kunskap om barns utveckling lägger grunden för föräldrars tro och praxis med sina barn. Föräldrars kunskap om barnet och dess utveckling har en positiv inverkan på beteendeutvecklingen och den kognitiva förmågan hos barnet (ibid.). Medan Laudan et al. belyser kunskaper kring barns utveckling i allmänhet, så går Mörelius (2014, s. 122) in på kunskaper som handlar om hur man upptäcker, bemöter och förebygger stress hos barn. Mörelius skriver att sådan kunskap behövs för att minska antalet stressrelaterade problem i framtiden. Vad båda forskarna säger är att kunskap är en central och viktig aspekt i föräldrarskapet, som gynnar en god utveckling hos barnet.

Kunskap leder även i andra sammanhang till goda resultat. I en studie har man tittat på om kunskap kan göra att personer lättare kan förstå känslor och reaktioner som uppkommer vid stress, och därmed snabbare göra en tolkning som förebygger stressen från att eskalera (Bernhardsdottir, Champion & Skärsäter, 2014). Genom att lära sig se samband mellan tankar, känslor och beteende blir individer mer medvetna om när de första tecknen på stress uppkommer, för att sedan handla mer adekvat på detta med hjälp av olika strategier (ibid). Detta går enkelt att jämföra med det Mörelius (2014, s. 122) menar när hon säger att kunskap om stress hos barn kan göra att stressrelaterade problem blir mindre. Vad både Mörelius och Bernhardsdottir, Champion & Skärsäter har kommit fram till är att kunskap gör oss medvetna och mer känsliga för olika signaler och tecken på stress, som får oss att handla mer korrekt efter det vi lärt oss.

I vår studie vill vi se hur kunskap påverkar föräldrarnas uppfattning om stress hos barn. Eftersom kunskap är ett svårt fenomen att mäta, har vi bestämt oss för att utgå ifrån den kunskap föräldrarna själva anser att de har inom området.

3.5 Strategier

Begreppet familjestrategi kan definieras som en helhet av tankar, överväganden och målinriktad praxis i sättet att utforma sitt familjeliv (Bäck-Wiklund & Lundström, 2001, s. 91). Vi har använt oss av detta begrepp i vår studie, för att se i vilken omfattning föräldrar använder sig av olika strategier för att minska stress i vardagen. I en studie av Eroglu et al. (2014) har man tittat på mödrar till barn med funktionshinder. Utgångspunkten för studien har varit tidigare forskning som har visat att en del av dessa mödrar kan leva sina liv som vanligt, trots stressiga livsvillkor, medan andra inte kan övervinna sådana krävande livsförhållanden. Fokus har riktats mot sambandet mellan resursstarka mödrar och deras förmåga att hantera stress. Resultatet visar att resursstarka mödrar med en inlärd uppfinningsrikedom korrelerade positivt till att använda sig av tre olika slags copingstrategier: optimism, självförtroende och sökandet av stöd. Mödrar som inte hade samma inlärd uppfinningsrikedom, korrelerade med hjälplöshet och undergivenhet (ibid). Resultatet tyder på att resursstarka mödrar till barn med funktionshinder i högre omfattning använder självförtroende, optimism och stöd från andra för att hantera stress. De är mindre benägna att reagera med hjälplöshet och undergivenhet. I vår studie vill vi titta på om det finns ett samband mellan att känna tilltro till sin förmåga att skydda sina barn mot stress, och att använda sig av strategier i vardagen.

4. Teoretiska utgångspunkter

Vi kommer i vår studie att använda oss av tre teoretiska förklaringsansatser för att förstå föräldrars uppfattningar om stress hos barn. Den första är teorin om Coping. Vi använder oss av denna för att förstå hur föräldrar upplever att de kan skydda sina barn mot stress och på vilket sätt. De två andra teorierna fokuserar på könsroller ur olika perspektiv: New Home Economics som vill förklara könsskillnader ur ett ekonomiskt perspektiv, samt genusteori som ser kön som något socialt konstruerat, något vi människor skapar och återskapar.

4.1 Coping

Copingteorin har sitt ursprung i stressteori och kognitiv terapi. Sina tidigaste rötter har den i stressforskaren Walter Cannons fight- or flight teori som förklarar djur och människors grundreaktioner vid stress och fara. Sedan dess har teorins kunskapsutveckling varit stor (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 71).

4.1.1 Definitioner av coping

Det finns olika definitioner på vad coping innebär. Lazarus och Folkman definierar coping på följande sätt: “ansträngningar att hantera ett tillstånd av skada, hot eller utmaning, när rutiner och automatiska handlingar inte längre fungerar” (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 71). En annan definition av Snyder och Ford är att coping innebär försök att minska fysisk och psykisk smärta, kopplade till negativa livshändelser, samt att en framgångsrik coping minskar smärtan (ibid.) En folklig sammanfattning av coping skulle kunna vara “det är inte hur man har det, utan hur man tar det” (ibid, s. 71). Svenska ord för coping är hantera, klara av, bemästra och tackla (ibid., s. 72). Det som avgör reaktionen vid kris av något slag, är hur den drabbade uppfattar den aktuella situationen (ibid., s. 74). Hotet/utmaningen som vi utgår ifrån i vår studie, är att barn idag växer upp under mer stressiga förhållanden. Vi vill använda oss av coping för att se hur strategier påverkar föräldrars tillit till sin förmåga att skydda sina barn mot stress, samt deras allmänna uppfattning om stress hos barn.

4.1.2 Copingstrategier

Copingstrategier kan definieras som “de inre och/eller yttre aktiviteter som en person använder för att bemästra, tolerera eller lindra sitt lidande” (Lennéer- Axelsson, 2010, s. 74). Inre aktiviteter är en form av emotionell coping, där fokus ligger på att hantera känslor framför situation. Yttre aktiviteter är en mer problemfokuserad coping, där individen aktivt söker efter lösningar (Karlsson, 2007, s. 512). Ju fler copingstrategier en individ har tillgång till, desto större möjligheter finns för personen att anpassa sig efter en ny livssituation (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 74). Strategier är något som vi tittar på i vår enkätstudie, genom att be föräldrar skriva ner vilka strategier de använder sig av i sin vardag för att minska stress.

Inom Copingteorin använder man sig av begreppet resurser (Karlsson, 2007 s. 513). Resurser avgör hur stressad en individ blir i en viss situation, och delas in i tre områden:

kunskaper, inre resurser och socialt stöd. Kunskap hjälper oss att klara av de krav som tillvaron ställer på oss. Kunskap gör oss även starkare och får oss att i högre utsträckning uppfatta världen som positiv, begriplig och hanterbar (ibid.). De inre resurserna är de tankar, känslor och antaganden om omgivningen som finns inom varje individ. Faktorer som aktivt deltagande i arbetslivet och ett socialt liv, utmaningsbenägenhet och upplevelse av kontroll är tre faktorer som man vet motverkar stress (ibid., s. 514). Det tredje området, som har med resurser att göra, är det sociala stödet. Detta kan delas in i emotionellt stöd, värderande stöd, informativt stöd och instrumentellt stöd (ibid.).

4.1.3 Relevans - Copingteori

Teorin om coping har ett socialpsykologiskt signum. Fokus ligger på individen i hans eller hennes sociala sammanhang (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 72). Vi anser att teorin är lämplig eftersom den belyser en individs försök att hantera en svårighet av något slag. Coping innefattar både mini- och maxistressorer, samt framtida hot och faror (ibid.).

Vi har utifrån tidigare forskning funnit stöd för att föräldrar använder sig av olika slags coping i sitt föräldraskap, vilket gör att det får olika utfall för familjen. Vi vill använda teorin om coping för att förstå föräldrars syn på sin kunskap inom området stress hos barn, vilka strategier de använder sig av i sin vardag samt se hur detta kan komma att påverka i vilken grad föräldrar anser sig kunna skydda sina barn mot stress.

4.2 Könsroller

4.2.1 New Home Economics

New home economics grundades av Gary Becker och Jacob Mincer på 60-talet i USA. Den teoretiska ansatsen vill förklara demografiska och sociala fenomen med hjälp av ekonomiska teorier (Grossbard-Shechtman, 2001). New Home Economics använder sig av den neoklassiska ekonomiska teorin, som utgår ifrån att individer är insatta i olika alternativ och de för- och nackdelar som följer med dessa. Den ser individen som en rationell varelse som använder sig av denna kännedom när beslut ska fattas (Stanfors, 2007, s. 41). Det vi har tagit fasta på i New Home Economics är Beckers teori om fördelning av tid i familjen (Chiappori & Lewbel, 2015). Becker såg familjen som en enhet med en nyttofunktion, där fördelningen av resurser skulle maximeras. Han menade att all tid kan kopplas till ett pris, och hur tiden

fördelas bestämmer om resurserna maximeras eller ej (ibid.). Becker använder sig av begreppet skuggpris, vilket är varje familjemedlems marknadslön. Tanken med skuggpriser var att kunna sätta ett pris på tiden (ibid.). Ett annat begrepp som Becker använder är alternativkostnad. En alternativkostnad är värdet av det bäst lämpade valet utifrån en ekonomisk aspekt. Vid omvårdnad av barn blir alternativkostnaden förlusten av den lön som den hemmavarande föräldern i vanliga fall har (Stanfors, 2007, s. 45). Valet angående om det är kvinnan eller mannen som skall stanna hemma med barnet blir utifrån denna teori en ekonomisk fråga. Becker menar att människor gör det optimala valet för att maximera hushållets resurser (Becker, 1991, s. 31). Valet tar då hänsyn till färdigheter hos personerna, samt deras drivkraft. Alla medlemmarna tar sedan del av resultatet av fördelningarna (ibid., s. 32). Becker menar att den som har mest inflytande i hushållet respektive på arbetsmarknaden specialiserar sig på detta område (ibid., s. 33). Att kvinnor väljer att specialisera sig på omvårdnad och män på arbete kan även förklaras av miljön. Valet görs utifrån vem som har spenderat mer tid inom respektive område (ibid., s. 39). Eftersom kvinnor generellt sett tjänar mindre än män, så blir den alternativa kostnaden lägre om kvinnan stannar hemma med barnen.

Beckers teoretiska analys kan även användas för att förklara fenomen och beteenden hos ett modernt hushåll (Chiappori & Lewbel, 2015). Vi tänker att Beckers teori skulle kunna appliceras på "matkassen". I dagens samhälle är det vanligt att familjer använder sig av så kallade matkassar, där familjen varje vecka erhåller en kasse med färdiga recept och råvaror för att underlätta i vardagen. Man kan utifrån Beckers teori tänka att familjen maximerar sina resurser. Chiappori & Lewbel (2015) skriver att fördelningen av hushållets resurser bestäms av hushållets medlemmar tillsammans. Stanfors (2007) menar vidare att hur fördelningen ser ut begränsas av lagar, normer och praxis. Handlingsutrymmet begränsas av föreställningar om kön, vilket leder till att utfallet för kvinnor och män ser olika ut (Stanfors, 2007, s. 16).

Beckers teori har fått omfattande kritik från olika håll. Det finns de som argumenterar mot hans antagande om nyttomaximering och att människor alltid handlar rationellt. Kritiker menar att vanliga människor inte kan agera rationellt i alla lägen, eftersom de inte alltid har full information kring konsekvenserna av sina val. Utifrån ett genusperspektiv har hans teori kritiserats för att vara orealistisk och könsblind. De menar att Becker ignorerar maktförhållanden som finns mellan män och kvinnor, och att han ser familjen som en oproblematiserad enhet (Stanfors, 2007, s. 48). Vi använder oss av Beckers teori av två skäl. Dels handlar det om att förstå könsskillnader ur ett ekonomiskt perspektiv, och dels för att förstå familjers prioriteringar utifrån maximering av tid. Becker talar om nyttomaximering av

resurser, där vi tänker att tid idag är en viktig resurs. Vi anser att Beckers teori kan användas som ett komplement till genusteorin. Tillsammans nyanserar de sättet att förstå könsskillnader, som vi har valt att fokusera på i vår studie.

4.2.2 Genusteori

Historiskt sett har kvinnor alltid haft dubbla roller i ekonomin, som inneburit att de behövt göra en central avvägning mellan arbete och familj (Stanfors, 2007, s. 13). Rollerna har varit både av ett produktivt och reproduktivt slag. Medan män vanligtvis har lagt störst vikt vid produktionsrollen, så har kvinnor kombinerat produktion och reproduktion (ibid.).

Ordet genus kommer från latinets betydelse slag, sort, släkte, kön (Hirdman, 2001, s. 11). Innebörden av kön som något socialt konstruerat, det vill säga något vi görs till och inte något vi föds till, togs från engelskans gender. Feministiska forskare i början av 1980-talet ville visa att det bakom formerna kvinna och man döljer sig både fostran, prägling, tvång och underordning. Begreppet behövdes för att belysa kvinnors underordning, och för att förstå hur både män och kvinnor är delaktiga i den processen (Mattsson, 2010, s. 12). Uppdelningen i kvinnligt och manligt är en stark kategorisering, som ofta görs omedvetet (Widerberg, 2005, s. 468). Moderskapet är en central del av en kvinnas identitet, medan faderskapet mer handlar om något han gör (Spiteri et al, 2014). Mattsson (2010, s. 45) skriver att vi på olika sätt förmedlar normerna om feminitet och maskulinitet, genom att uppmärksamma eller osynliggöra önskade och oönskade beteenden.

Enligt Hirdmans genussystem präglas samhället av två strukturer: manlighetens norm och principen om isärhållande (Mattsson, 2010, s. 51). Isärhållandets princip innebär att kvinnor finns på vissa platser, och män på andra, och att man på dessa platser gör olika saker. Manligheten som norm innebär att det kvinnor gör värderas lägre, och mansdominerande områden ges större värde än kvinnodominerande (ibid, s.. 52).

Enligt genusteorier är kvinnans förtryck något som är djupt förankrat i familjen, där kvinnan i och med sin produktionsroll också har tilldelats ansvaret för hemmet (Ljung, 2013, s. 226). Vi är intresserade av se vilka skillnader som finns angående uppfattning av kunskap och användning av strategier, som går att koppla samman med kön.

4.2.3 Relevans – New Home Economics och Genusteori

I vår studie är vi intresserade av att se hur könsskillnader framträder. Vi har valt dessa båda teorier för att kunna förstå vad könsskillnader i föräldrars svar kan bero på. Vi har utifrån teorierna en föreställning om att kvinnor är de som varit hemma mest barnen, och är intresserade av att se om det är något som påverkar deras uppfattningar. När det kommer till Beckers teori tänker vi att den i första hand kan förklara varför människor gör vissa prioriteringar. Det vi i första hand har fastnat för är hans tankar kring fördelning av tid i en familj. Vi tror, precis som Becker, att familjer fördelar uppgifter för att uppnå en vinning av något slag. Nyttomaximering idag tänker vi kan handla om familjers prioriteringar av tid, eftersom tid är en bristvara. Vi tänker att vi genom Beckers fördelning av tid, kommer kunna få en förståelse för föräldrarnas val av strategier i sin vardag. Medan Beckers teori i första hand kan hjälpa oss när det handlar om familjers prioriteringar, så tänker vi att genusteorin mer allmänt kan användas för att förstå de könsskillnader som visar sig.

4.3 Tydliggörande av studiens förväntningar

Det vi har kunnat se, både i den tidigare forskningen och genom våra teoretiska perspektiv, är att det historiskt sett och än idag finns stora skillnader mellan män och kvinnor när det kommer till roller och ansvarsområden i familjen. Både Jang, Zippay & Park (2012) och Spiteri et al. (2014) belyser på olika sätt att kvinnor har ett större ansvar för omsorgen av familjen och att synen på föräldrarollen fortfarande skiljer sig åt, beroende av kön. Bäck-Wiklund och Bergstens studie (1997) visar att mödrar i högre grad än fäder anser att barnets utveckling är beroende av föräldrarna. Fäder har i högre grad uppfattningen att barnets utveckling påverkas av förmågor inom barnet självt (ibid., s. 113). Vi tänker att denna skillnad även kommer att kunna utläsas i vår studie, på så vis att kvinnor i högre grad kommer anse sig ha en god kunskap om stress hos barn. Vi förväntar oss även att kvinnor kommer ha fler uttalade strategier.

Enligt tidigare forskning är kunskap en viktig och central aspekt av föräldraskapet, som gynnar en god utveckling hos barnet. Både Mörelius (2015) och Bernhardsdottir, Champion & Skärsäter (2014) menar att individer med hjälp av kunskap kan lära sig att hantera stress på ett bättre sätt, vilket även stöds av Copingteorin. Mörelius (2015) menar vidare att föräldrar med kunskap om barn och stress är mer känsliga för barnets signaler och därmed lättare kan bemöta barnet på ett sätt som sänker stressnivån. Vi tänker utifrån detta att

det är intressant att titta på om föräldrar anser sig ha denna kunskap. Mörelius (2014, s. 122) och Bernhardsdottir, Champion & Skärsäter (2014) har genom sina studier vidare kunnat belysa att kunskap är en faktor som ökar en individs förmåga att utforma adekvata strategier vid olika utmaningar. Det vi är intresserade av att se är i vilken grad föräldrarna själva upplever sig ha tillräckligt med kunskap i ämnet. Vår förväntan är att de föräldrarna som anser sig ha god kunskap om vad som stressar barn, oftare använder sig av strategier. Teorin om coping belyser att kunskap kan vara en copingstrategi som ökar en individs förmåga att hantera en utmaning på ett gynnsamt sätt (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 71). En studie av Eroglu et al. (2014) visar att resursstarka mödrar till barn med funktionshinder i högre omfattning använder självförtroende, optimism och stöd från andra för att hantera stress, samt att dessa mödrar är mindre benägna att reagera med hjälplöshet och undergivenhet. Vi förväntar oss att föräldrarna i vår undersökning som uttalar strategier, i högre grad känner tillit till sin förmåga att skydda sitt barn mot stress.

Våra förväntningar inför resultatet av vår studie är alltså följande:

- att kvinnor i högre grad anser sig ha god kunskap om stress hos barn, samt ha fler uttalade strategier i vardagen än män
- att föräldrar som uttalar strategier, i högre grad känner tillit till sin förmåga att skydda sitt barn mot stress
- att föräldrar som anser sig ha god kunskap om stress hos barn, oftare använder sig av strategier
- att föräldrar som anser sig ha god kunskap om stress hos barn, i högre omfattning anser sig kunna skydda sitt barn mot stress

5. Metod

Vi gör en kvantitativ studie som grundar sig på ett underlag av sammanlagt 166 enkäter. I detta avsnitt kommer vi att motivera val av metod och förklara varför vi anser att den är särskilt lämplig för vår studie.

5.1 Metodologiska överväganden av en enkätstudie

Vi bestämde oss för en kvantitativ studie eftersom det är bredden av föräldrars uppfattning som vi är ute efter, och inte djupet hos ett fåtal (Bryman, 2011, s. 167). Vi har i vår studie utgått ifrån en deduktiv ansats som innebär att vi utifrån tidigare forskning och teori har olika förväntningar på utfallet i vårt resultat (ibid., s. 26). Kvantitativ forskning intresserar sig för mätning. Den vill inte bara förklara hur något ser ut, utan också varför det ser ut just så. Vi valde att genomföra vår studie med hjälp av en enkätundersökning, som är en tidseffektiv metod (ibid., s. 228). Vi övervägde även strukturerade intervjuer, men kom fram till att sådana skulle vara svåra att genomföra inom tidsramen för vår uppsats. En fördel med vårt metodval är att vi i en lägre grad påverkar vår undersökningsgrupp, eftersom vi inte träffar dem vid ett personligt möte. Detta medför å andra sidan att vi inte har möjlighet att förtydliga, eller på annat sätt hjälpa respondenten vid behov. Vi kan inte heller be våra respondenter att utveckla sina svar.

En risk vid alla enkätstudier är att det blir ett stort bortfall. Ett stort bortfall ökar enligt Bryman risken för att det uppstår en skevhet i resultatet, som man i så fall behöver ta i beaktande vid sin analys (ibid., s. 231). För att minska risken för bortfall finns det olika tillvägagångssätt att överväga. En variant av detta är att erbjuda sina respondenter någon form av ersättning, som tack för att de ställer upp (ibid., s. 233). Trost menar precis som Bryman att belöningar tenderar att höja svarsfrekvensen, men tar också upp en risk med detta. Trost skriver att kvaliteten kan bli sämre, med tanke på att personer då kan välja att fylla i enkäten enbart för att få gåvan, och inte lägger någon större vikt vid vad personen svarar (ibid., s. 120). Vi valde att informera våra respondenter om att den klass med högst svarsfrekvens kommer att erhålla en liten gåva. Detta skrev vi om i vårt introduktionsbrev, som fanns med i enkäten. Vi hoppas på så vis motivera föräldrarna lite extra, samtidigt som vi är medvetna om att det föreligger en viss risk med detta. Vi resonerar som så att vi tror att risken för en

försämrad kvalitet i vårt fall är väldigt liten, eftersom vi tror att föräldrarna i första hand svarar utifrån att de anser att ämnet i sig är relevant.

5.2 Urvalsprocessen

Vid val av kommun att genomföra vår studie i använde vi oss av ett bekvämlighetsutval (Bryman, 2011, s. 194). Vi valde en kommun baserat på att den var lättillgänglig för oss, för att underlätta arbetet. Utöver det har vi gjort ett obundet slumpmässigt urval, som enligt Bryman är den mest grundläggande formen av ett sannolikhetsurval (Bryman, 2011, s. 183). Grundprincipen för det obundna slumpmässiga urvalet är att det är slumpen som avgör (Trost, 2012, s. 34). Bryman skriver att det går bra att dra generella slutsatser utifrån information från ett slumpmässigt urval, men bara utifrån den population som stickprovet är taget ifrån (ibid., s. 190).

Vår urvalsram är alla kommunala grundskolor i en kommun i södra Sverige, sammanlagt 35 stycken. Vi har valt föräldrar till barn i åldersgruppen 6-7 år. Valet har gjorts utifrån en tanke om att barnen fortfarande är relativt små, och därför vistas mestadels i hemmet under sin fritid. Det är en slags mellanperiod mellan förskola och skola, som vi anser lämplig för vår studie. Vi har även medvetet valt att välja denna föräldragrupp utifrån tanken om att dessa föräldrar har hunnit växa in i sin föräldraroll genom att skapa rutiner och eventuellt utvecklat en del tankar och strategier för att hantera vardagspusslet.

Våra föräldrar har valts ut utifrån de grupper de tillhör i form av skolklasser. Utifrån våra 35 skolor bestämde vi oss för att lotta fram sju skolor, som skulle bli vår undersökningsgrupp, vårt sample. Vår population består av föräldrar till ca 2000 elever och vårt urval är föräldrar till 383 stycken av dessa eleverna. När vårt urval var klart kontaktade vi de berörda skolorna för att få ett godkännande till att dela ut enkäter. Det visade sig att alla var villiga att ställa upp. Vid den första kontakten, som skedde via telefon, så informerade vi kort om studiens syfte och innehåll, samt vilken vecka som var aktuell för undersökningen. Vi bad om hjälp med att dela ut enkäterna till barnens föräldrar, samt att samla in dem igen.

Vårt urval slumpade sig så att alla skolor som kom med i vår studie ligger utanför innerstan. Vi tycker att det är av betydelse att ta upp, med tanke på att resultatet enbart kan generaliseras till föräldrar som har barn i skolor utanför stan. Hade någon eller flera statsskolor deltagit i studien hade det inneburit att fler föräldrar till barn med annan etnisk

bakgrund hade kommit med. Vid en upprepning av studien hade vi styrt urvalsprocessen så att även statsskolor varit representerade.

5.3 Bortfallsanalys

Att göra en enkätstudie innebär ofta ett större bortfall än vid andra metoder (Bryman, 2011 s. 231). Med tanke på det bestämde vi oss för att skicka ut en stor mängd enkäter, utifrån en önskan om att få in mellan 150 - 200 enkäter. Vi lämnade ut sammanlagt 383 stycken. För att minska det externa bortfallet valde vi att dela ut våra enkäter till skolor, där administrering kom att skötas av olika klasslärare. Vi tror att detta kan ha påverkat föräldrarna till att vara mer villiga att delta i undersökningen, än om vi skulle ha skickat hem den i brevlådan eller via mail. För att kunna räkna ut exakt bortfall så frågades lärarna om hur många som gick i de respektive klasserna. Totalt bestod vår urvalsram av 383 elever (N=383). Av dessa fick vi sedan in svar från 166st (n=166). Detta ger oss en svarsfrekvens på ca 43% och ett bortfall på 57%, vilket är högt. Vi kommer längre fram resonera kring vad detta får för konsekvenser för vår studie. Bortfallet kan förklaras av den korta tid om 5 dagar som föräldrarna hade på sig att svara. Om vi hade gett dem en längre svarstid hade resultatet möjligtvis sett annorlunda ut, men vi ansåg oss inte ha den tiden till vårt förfogande. Vi hade också en tanke om att föräldrarna kanske istället hade skjutit upp att svara till senare, eller glömt bort det. Möjligheten att påminna föräldrarna om enkäten har inte funnits, då det inte skulle kännas rimligt att lägga det på lärarna. Bortfallet hade eventuellt kunna minskas om vi hade valt att påminna föräldrarna, men med risk för att lärarna då istället hade sagt nej till att erbjuda sig att dela ut dem. Om vi hade valt att använda oss av en webbenkät, så hade vi haft en större möjlighet att påminna föräldrarna. Vi valde dock att lämna ut enkäterna i skolorna, eftersom det hade varit alltför tidskrävande att använda sig av båda alternativen. Webbenkäter har dessutom generellt ett högre bortfall än de som skickas ut via post (Bryman, 2011, s. 604).

Det interna bortfallet visar de fall där respondenten har missat eller valt att hoppa över frågor i enkäten. Det kan även handla om svar som ej går att tyda (Bryman, 2011, s. 320). Detta har vi försökt undvika med hjälp av en pilotstudien, men vårt material har ändå ett visst internt bortfall. I vårt fall har det interna bortfallet handlat om frågor där respondenten känt att de inte kunnat ta ställning till frågan, där man har besvarat den felaktigt eller av annan anledning valt att inte svara. Detta vet vi genom de kommentarer som funnits med i enkäterna.

När vi har tittat på hur representativt vårt sample är för populationen i stort så har vi diskuterat kring främst tre olika faktorer: sysselsättning, utbildningsnivå och könsfördelning. Vi fick in ett resultat som visade på en ojämn fördelning av utbildningsnivå, där över hälften av föräldrarna hade en högskoleutbildning på minst två år. Enligt SCB ligger procenten för högutbildade med minst tre års högskoleutbildning, i den undersökta kommunen på 22 % (Scb, 2015). Vårt resultat skiljer sig alltså markant från detta. Vi kan tänka oss att det har att göra med att personer med en högre utbildning i högre utsträckning väljer att delta i undersökningar. I vår undersökning är det en betydligt högre andel kvinnor som har svarat. Vi resonerade inledningsvis om att skicka ut två enkäter till varje familj, för att möjliggöra för alla föräldrar att besvara enkäten. Det är rimligt att tänka att vi då hade fått in en högre andel svar från män. Vi kom fram till att detta skulle innebära andra nackdelar, i form av ett större bortfall överlag och att vi hade behövt skicka ut fler enkäter. Vi hade också ett intresse av att se vem i familjen som besvarade enkäten, utifrån det vi läste om i den tidigare forskningen och teorin om kvinnors större ansvar i hemmet. När det kommer till sysselsättning ser fördelningen ut på så vis att 80,1% har svarat att de arbetar. Detta gör att vi har få svar inom de andra svarsalternativen. Vi kommer i vår analys ha detta med oss, då vårt sample inte är helt representativt för vår population.

5.4 Enkätens konstruktion

Fenomen som uppfattningar och föreställningar är svåra att mäta. Vi funderade över hur vi skulle gå tillväga för att utforma en enkät för det ändamålet. Vi resonerade kring att använda oss av redan beprövade enkäter, men hittade ingen som fångade in det som vi ville undersöka. Valet föll på att utforma en egen enkät, utifrån tidigare forskning och teori. Vi har försökt att endast ta med frågor som är relevanta för vår studie, eftersom det finns risk att respondenter väljer att inte besvara frågor som de anser vara irrelevanta (Bryman, 2011, s. 230).

Vår enkät består av sammanlagt 21 frågor, indelade i tre delar: bakgrundsfrågor, frågor som fokuserar på synen på stress samt frågor som fokuserar på föräldrars strategier i vardagen och deras upplevelse av att kunna skydda sitt barn mot stress. Vi har använt oss av ja/nej/vet ej frågor, graderingsfrågor och öppna frågor. Vi valde att använda oss av graderingsfrågor för att få nyanser i våra svar. I de öppna frågorna ges föräldrarna möjlighet att fritt uttrycka sig, vilket innebär att vi kommer åt personliga uppfattningar och

föreställningar som annars är svåra att få tag i genom slutna frågor. Vi har dock valt att begränsa antalet öppna frågor och omfattningen av dessa, för att lättare kunna sammanställa ett resultat (Bryman, 2011, s. 230).

Vi har under konstruktionen av enkäten testat frågorna på personer som ingår i vår tänkta målgrupp, för att kunna förtydliga frågor och reducera oklarheter. Vi får genom en pilotstudie även möjlighet att se om instruktionen i brevet är tillräckligt tydlig (Bryman, 2011, s. 258).

5.5 Tillförlitlighet

Inom samhällsvetenskapliga undersökningar är validitet, reliabilitet och replikation de viktigaste kriterierna (Bryman, 2011, s. 49). Mätningvaliditet visar på om vi mäter det vi anser mäta (ibid., s. 50). I vår enkät har vi lagt fokus på att utforma frågor som ger oss information kring våra frågeställningar, för att öka mätningvaliditeten. Validitet kan även mätas genom intern och extern validitet. Den interna validiteten handlar om ifall slutsatserna angående ett kausalt förhållande är hållbart (ibid.). Detta är inte relevant för vår studie där vi inte tittar efter kausala samband. Den externa validiteten handlar om graden av generaliserbarhet i en studie. Vid ett slumpmässigt urval är generaliserbarheten hög (ibid.). Vi kan se begränsningar i vårt urval som påverkar i vilken omfattning vi kan generalisera vårt resultat. De resultat som framkommer i studien går endast att applicera på föräldrar till barn i F-klasser och 1:or i den valda kommunen i södra Sverige (ibid., s. 168). Hur tillförlitligt vårt resultat är beror även på hur vårt bortfall ser ut, samt hur representativt vårt sample är för vår population.

Det finns bra möjligheter för en replikation, det vill säga att undersökningen görs på nytt. Vi har i vår metoddel noggrant beskrivit vårt tillvägagångssätt för studien, och enkätmaterial finns att tillgå (ibid., s. 49). Vad gäller reliabilitet, som handlar om ifall undersökningen skulle få samma resultat om den utförs på nytt vid ett annat tillfälle, så tänker vi att den kan påverkas av vårt bortfall (Bryman, 2011, s. 49). Resultatet skulle också kunna bli annorlunda om kunskap kring stress hos barn skulle bli mer utbredd hos föräldrar.

5.6 Bearbetning av data och analysmetod

5.6.1 Univariat och bivariat

Vi kommer i vår studie att göra en deskriptiv analys som beskriver hur vårt resultat ser ut. Vi kommer börja med en univariat analys, där vi tittar på en variabel i taget för att urskilja dess egenskaper. Detta gör vi med hjälp av olika verktyg såsom frekvenstabeller och diagram (Bryman, 2011, s. 322). Vi kommer vidare att använda oss av en bivariat analys som innebär att vi tittar på två variabler samtidigt, för att se hur relationen dem emellan ser ut. Här söker vi efter bevis på att den ena variabeln sammanfaller med en variation hos den andra. Det är viktigt att tänka på att vi endast kan se samband, och inte en kausalitet. Vi kommer inte att kunna dra någon slutsats om att den ena variabeln orsakar en annan. För att visa på samband kan man ta hjälp av korrelationstabeller. En korrelationstabell liknar till stor del en frekvenstabell, men där det går att analysera två variabler samtidigt. I dessa används oftast procentsiffror, som gör det enkelt att tolka tabellen. Vi kommer i vår analys att använda oss av dessa för att se om det finns några samband mellan variabeln kön och föräldrars kunskap, användandet av strategier samt i vilken grad de anser sig kunna skydda sitt barn mot stress (Bryman, 2011, s. 326).

5.6.2 Chi² och Cramer's V

För att vi ska kunna generalisera vårt resultat från stickprovet till vår population behöver vi ta reda på om våra samband är signifikanta (Bryman, 2011, s. 333). För att göra det kommer vi att använda oss av Chi² och Cramer's V. Vi har valt dessa utifrån att vår empiri består av nominal- och ordinalvariabler, samt några dikotomavariabler som kan behandlas som nominal- eller ordinalvariabler (ibid., s. 321). Chi² och Cramer's V är då applicerbara på dessa (ibid., s. 325). Chi² används på korrelationstabeller för att fastställa om det finns något signifikant samband mellan två variabler. Det man gör är en beräkning av det förväntade värdet, det värde som skulle infalla om det endast var slumpen som avgjorde. Sedan räknas skillnaderna mellan det förväntade resultatet och det faktiska värdet ut för att få fram ett Chi² värde (Edling & Hedström, 2003, s. 81). Chi² värdet i sig är inte det som är avgörande, utan relationen till den statistiska signifikansnivå. Den statistiska signifikanta nivån handlar om vilken risknivå man anser sig villig att acceptera för att kunna dra ett signifikant samband. Oftast använder man sig av en risknivå på 5%. Den statistiska signifikantsnivån betecknas då med $p < 0,05$ (Bryman, 2011, s.335). Då Chi² i strikt mening inte är ett sambands mått, så

använder vi detta i kombination med frekvenstabeller, korrelationstabeller och diagram (Edling & Hedström, 2003, s. 80).

I kombination med χ^2 kommer vi att använda oss av Cramer's V för att få en bild över hur starkt ett samband mellan två variabler är. Vi får här en siffra mellan 0 och 1, där 0 visar på att det inte finns ett samband och 1 visar att det finns ett perfekt samband mellan de två variablerna. Då Cramer's V endast kan anta positiva värden innebär detta att vi ej kommer att kunna se i vilken riktning sambandet går (Bryman, 2011, s. 330). Cohens tabell visar att ett värde på 0,1 är ett svagt samband, 0,3 är ett medelstarkt samband och 0,5 är ett starkt samband mellan variablerna (Kotrlík, Williams, & Jabor, 2011). Vi kan med hjälp av χ^2 beräkna hur stor sannolikheten är att korrelationen har uppstått av en tillfällighet (ibid., s.336).

5.6.3 Diskussion av analysmetod

I bearbetningen av vårt empiriska material har vi valt att göra en univariat och bivariat analys. Vi kan utifrån detta tillvägagångssätt visa på om det föreligger några samband, men däremot inte med säkerhet kunna uttala oss om några av orsakerna bakom dessa (Bryman, 2011, s. 326). Genom en multivariat analys, som består av tre variabler, hade vi haft möjlighet att titta närmare på våra samband, för att kunna uttala oss om sambanden är äkta eller falska (ibid., s. 331). Som ett exempel på detta skulle vi kunna titta på om skillnaderna mellan män och kvinnor beror på att männen i de aktuella fallen arbetar mer, eller om kvinnorna har mer erfarenheter av studier eller arbete som rör barn. Detta är dock något som vi har valt bort att göra, utifrån tidsramen för denna uppsats. Då vi inte heller har kommit över liknande undersökningar anser vi att det ändå är intressant att visa på eventuella samband, även om vi inte kan förklara orsaken till dessa.

5.7 Etiska överväganden

När man diskuterar etik i forskningssammanhang talar man om att medvetet reflektera över hur konsekvenserna blir för de som deltar i en undersökning, och hur forskningen påverkar dem (Kalman & Lövgren, 2012, s. 9). Vid en prövning av etiken vid en forskning så vägs kunskapsvinst gentemot de risker som forskningen för med sig (ibid., s. 11).

De grundläggande etiska frågorna som tas upp kring forskning berör frivillighet, integritet, konfidentialitet och anonymitet. För detta finns de etiska principerna informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (Bryman, 2011, s. 131).

Informationskravet och kravet på samtycke går in i varandra, då kravet på information är grunden för att få ett godkänt samtycke (Kalman & Lövgren, 2012, s. 12). Tillsammans med vår enkät finns ett introduktionsbrev, som förklarar för föräldrarna vilka vi är och varför vi gör det vi gör, samt syftet med undersökningen. Vi informerar om anonymitet; att det inte finns någon risk att de kan identifieras samt att medverkan är frivillig. Genom att fylla i och skicka in enkäten lämnar de samtidigt samtycke till att delta i studien. Genom att föräldrarna i vår undersökning är helt anonyma uppfyller vi konfidentialitetskravet, som handlar om att skydda individen. När resultatet från studien presenteras så ska inte individen kunna identifieras (Svedmark, 2012, s. 108). Enligt nyttjandekravet får inte empirin användas till något annat än vad som tidigare har angetts (Kalman & Lövgren, 2012, s. 14). I introduktionsbrevet informeras föräldrarna om att enkäterna endast kommer användas till vår C-uppsats.

En sak som vi har diskuterat under arbetets gång har varit risken att skuldbelägga föräldrar genom vårt ämnesval. Det är inget vi menar att göra, men vi är medvetna om att risken finns att man som förälder kan uppleva skuld. För att minska risken har vi uttryckt att det är stress i barnets omgivning vi menar, och inte enbart stress hos barnets föräldrar.

5.8 Arbetsfördelning

Vi har under vårt uppsatsarbete suttit både tillsammans och på varsitt håll och skrivit, beroende av vad som i stunden känts som det mest effektiva. Arbetet har periodvis varit svårt, men då har vi kunnat prata om det och tagit pauser för att hämta ny kraft. Det har varit en fördel att vi känner varandra väl och vet hur vi fungerar. Arbetet har fördelats jämt och utifrån vad var och en gör bäst, för att på bästa sätt ta tillvara på våra olika styrkor.

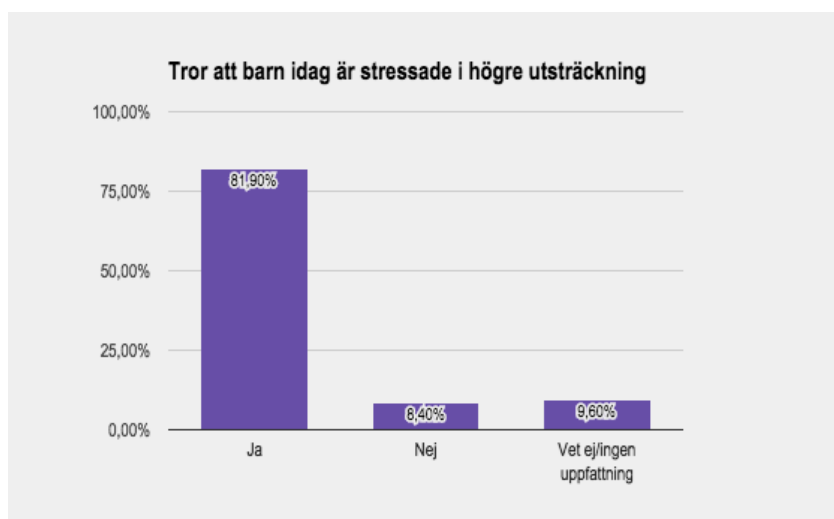
5.9 Förförståelse

Vi som skriver denna uppsats har båda erfarenhet av barn på olika sätt. En av oss har arbetat 8 år inom skola och förskola, den andra har 5 års erfarenhet av arbete på fritidsgård, samt praktik inom Barn och Ungdomspsykiatri. En av oss är även förälder. Vi tänker att denna samlade erfarenhet gör att vi har en stor förförståelse inom området. Vi tror att det har hjälpt oss att tänka oss in i föräldrars situation, och formulera frågor på ett naturligt sätt.

6. Resultat

Vi kommer i vår resultatdel att beskriva och sammanfatta vår empiri. Samtliga frågor från enkäten kommer inte att redovisas, utan ett urval av dem. Svaren på de öppna frågorna kommer enbart att redovisas i samband med diskussion i analysdelen. Inledningsvis kommer bakgrundsfrågorna födelseår och kön att redovisas, för att ge en bild av vilka som har besvarat studien.

6.1 Föräldrars uppfattning om stress hos barn

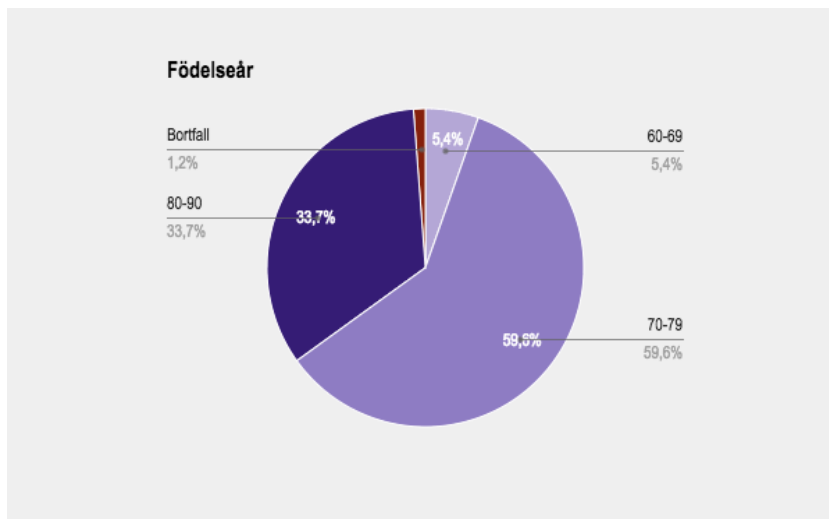


Resultatet visar på en allmän uppfattning bland föräldrarna, om att stress hos barn är något som har ökat. 81,9% (n=136) svarar att de tänker att barn idag är mer stressade än tidigare. Endast 8,4% (n=14) svarar att de inte tror det. 9,6% (n=16) svarar vet ej/har ingen uppfattning.

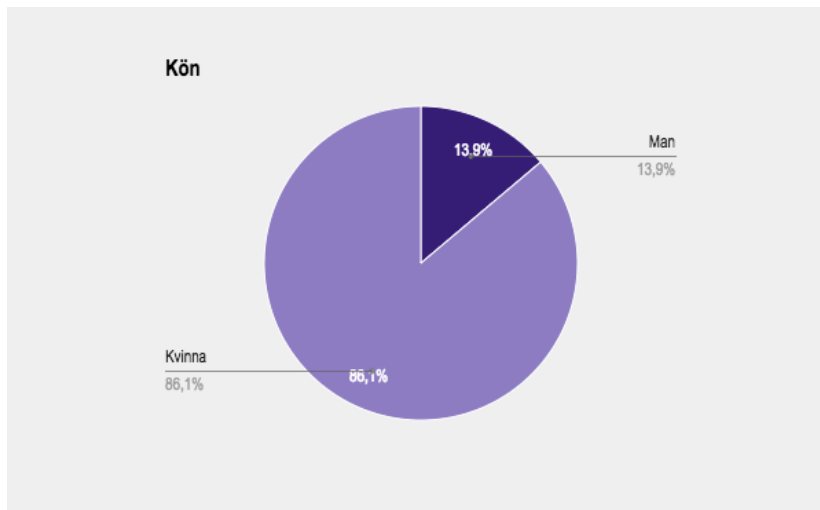
6.2 Bakgrundsfrågor

6.2.1 Fördelning gällande födelseår

Av 383 enkäter fick vi in totalt 166 svar (n=166). Våra respondenter är födda mellan åren 1967 och 1990. För att lättare se fördelningen har vi delat in respondenterna i tre grupper: 1960-1969, 1970-1979 och 1980-1990. Störst andel föräldrar är födda mellan åren 1970 - 1979, hela 59,6%.



6.2.2 Fördelning gällande kön



I vår studie representerar kvinnorna 86,1% (n=143) och männen 13,9% (n=23). Detta ger oss en ojämn fördelning mellan könen, som vi kommer att ta i beaktande. Vi tänker ändå att vi har tillräckligt många manliga respondenter för att kunna uttala oss om materialet.

6.3 Uppfattning om egen kunskap

I enkäten undersöker vi föräldrars uppfattning av sin kunskap inom området stress hos barn. Här kan vi utläsa att 65,7% (n=109) anser sig ha en god kunskap om vad som stressar barn, medan endast 11,4% (n=19) anser att de inte har den kunskapen. 20,5% (n=34) har svarat vet ej/har ingen uppfattning.



Vi frågade även efter föräldrarnas uppfattning om andra föräldrars kunskap inom området. De flesta svarar att de inte tror att många föräldrar har den kunskapen, 50,6% (n=84). Endast 18,1% (n=30) svarar att de tror att många föräldrar besitter sådan kunskap, och 28,9% (n=48) har svarat vet ej/har ingen uppfattning. I båda frågorna har vi fått ett bortfall på 2,4% (n=4).

6.3.1 Uppfattningen om kunskap kopplat till kön

Vi kan se att det finns en ganska stor skillnad mellan män och kvinnor i denna frågan. Kvinnor anser sig i högre grad ha goda kunskaper om vad som stressar barn, hela 70% (n=98). Bland männen svarar 50% (n=11) att de anser sig ha goda kunskaper. Detta samband är inte signifikant, P-värde (0,13). Även Cramérs V (0,034) visar att det inte finns något samband.

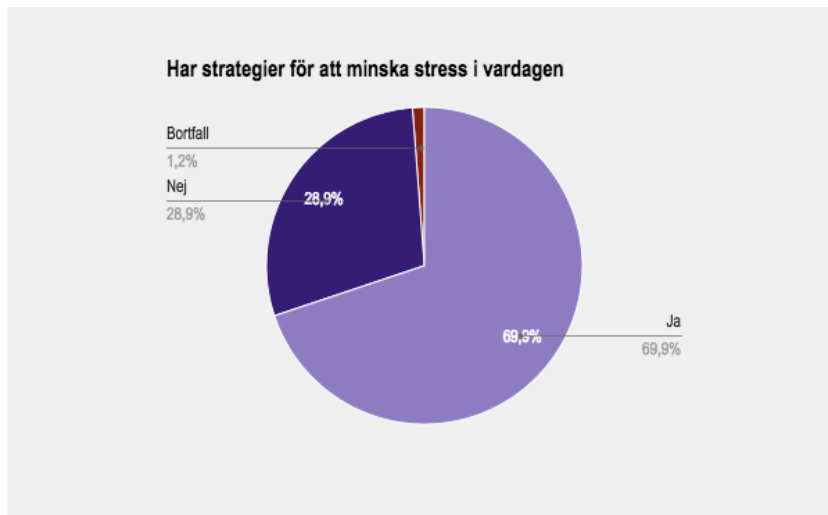
Tabell 1. Jag anser att jag har god kunskap om vad som kan vara stressande för barn (%) (n=162)

Kön	Ja	Nej	Vet ej/ uppfattning	ingen	Totalt
Man	50	13,6	36,4		100,0
Kvinna	70	11,4	18,6		100,0
Totalt	67,3	11,7	21,0		100,0

Chi² 4,007 P=0,13 Cramérs V=0,034

6.4 Föräldrars strategier i vardagen

Vi kan med hjälp av vårt material se att en stor andel av föräldrarna uppger att de har strategier i sin vardag för att förebygga stress. Hela 69,9% (n=116) anger att de har strategier i familjen för att minska stress i vardagslivet. 28,9% (n=48) svarar att de inte har några strategier. Bortfallet ligger på 1,2% (n=2).



6.4.1 Strategier kopplat till kön

När vi tittar på strategier hos föräldrarna så kan vi se en tydlig skillnad mellan könen. Hos kvinnorna uppger 74,5% (n=105) att de har strategier för att minska stress i vardagen, medan siffran hos männen är 47,8% (n=11). Detta samband är signifikant, då vi får ett P-värdet på 0,013. Cramers V (0,203) visar att sambandet mellan variablerna är svagt.

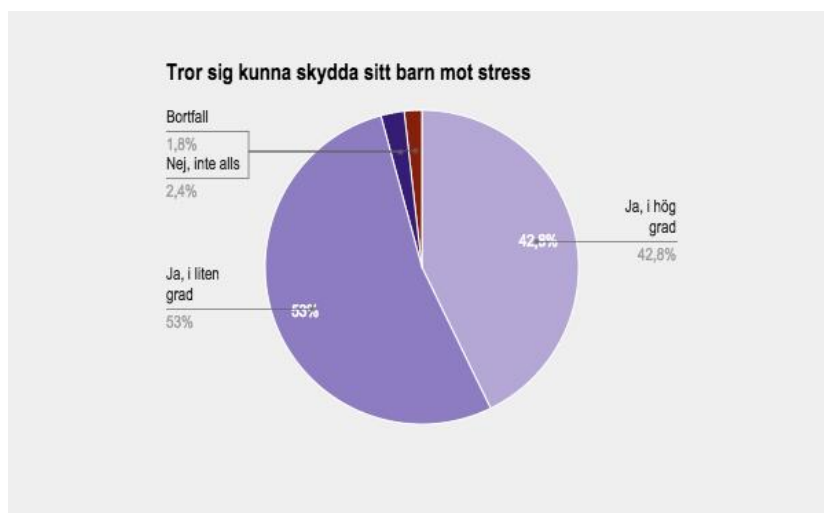
Tabell 4. Har ni några strategier i Er familj för att minska stress i vardagslivet? (%) (n=164)

Kön	Ja	Nej	Totalt
Man	47,8	52,2	100,0
Kvinna	74,5	25,5	100,0
Totalt	70,7	29,3	100,0

$\chi^2=6,780$ $P=0,013$ (exakt test) Cramers´s V=0,203

6.5 Föräldrars tillit till förmåga att skydda sina barn mot stress

I stort sett alla föräldrar tror att de kan skydda sina barn mot stress i någon grad, hela 95,8 % (n=159). 42,8% (n=71) tror att de kan skydda i hög grad, och 53 % (n=88) i liten grad. Endast 2,4% (n=4) svarar att de inte alls tror att de kan skydda sina barn mot stress.



6.5.1 Tillit till förmåga att skydda kopplat till kön

Av de föräldrar som tror sig kunna skydda sina barn mot stress i hög grad, så är en något större andel män. 52,2% (n=12) av männen tror att de kan skydda sina barn i hög grad, medan 42,1% (n=59) av kvinnorna tror det. Om man slår ihop de föräldrar som tror de kan skydda i hög eller låg grad, så är andelen bland männen 100% (n=23) och bland kvinnorna 97,1% (n=136). Sambandet mellan kön och tron på sin förmåga att skydda sina barn mot stress är inte signifikant, utifrån P-värdet 0,522. Cramérs V ligger på 0,522, som visar på ett starkt samband. Även om Cramérs V visar att det finns ett starkt samband går det inte att utesluta att detta samband beror på en tillfällighet.

Tabell 7. Jag tror att jag som förälder kan skydda mitt barn mot stress (%) (n=163)

Kön	Ja	Nej	Vet ej/ uppfattning	ingen	Totalt
Man	52,2	47,8	0,0		100,0
Kvinna	42,1	55,0	2,9		100,0
Totalt	43,6	54,0	2,5		100,0

$\chi^2=1,302$ P=0,522 Cramers´s V=0,522

6.6 Övriga samband

6.6.1 Kunskaper kopplat till strategier i vardagen

Resultatet visar att det finns ett samband mellan upplevelsen av att ha kunskap och att uppege att man har strategier. Bland föräldrar som anser sig ha god kunskap om stress hos barn svarar en hög andel att de har strategier i sin vardag, hela 79,4%. Av dem som anser sig sakna den kunskapen svarar 52,6% att de har strategier, vilket är ungefär hälften av dem. Då vi får ett P-värde på 0,002 kan vi se att sambandet är signifikant. Cramérs V på 0,275 visar på att sambandet är svagt, men tenderar till medelstarkt.

Tabell 10. Har ni några strategier i Er familj för att minska stress i vardagslivet? (%) (n=160)

Anser sig ha kunskap	Ja	Nej	Totalt
Ja	79,4	20,6	100,0
Nej	52,6	47,4	100,0
Vet ej/ingen uppfattning	52,9	47,1	100,0
Totalt	70,6	29,4	100,0

Chi² = 12,097 P=0,002 Cramérs V=0,275

6.6.2 Kunskaper kopplat till tillit till förmåga att skydda mot stress

En något högre andel föräldrar som upplever sig ha kunskap om stress hos barn, svarar att de tror att de i hög grad kan skydda sina barn mot stress, 45,8% (n=49) jämfört med 31,6% (n=6) hos föräldrar som upplever att de saknar kunskap. Av föräldrar som anser sig ha kunskap, svarar sammanlagt 98,9% att de i någon grad kan skydda sina barn. Av de som inte anser sig ha kunskap, svarar sammanlagt 89,5% att de tror sig kunna skydda sina barn i någon grad. Det finns alltså en skillnad, även om den inte är stor. Sambandet är inte signifikant (P=0,140). Cramérs V(0,140) visar på att samband mellan variablerna är svagt.

Tabell 11. Jag tror att jag som förälder kan skydda mitt barn mot stress (%) (n=160)

Anser sig ha kunskap	Ja, i hög grad	Ja, i liten grad	Nej, inte alls	Totalt
Ja	45,8	53,3	0,9	100,0
Nej	31,6	57,9	10,5	100,0
Vet ej/ingen uppfattning	47,1	50,0	2,9	100,0
Totalt	44,4	53,1	2,5	100,0

Chi² 6,920 P=0,140 Cramérs V 0,140

6.6.3 Strategier kopplat till tillit till förmåga att skydda sina barn mot stress

Föräldrar som har strategier känner en något högre tillit till sin förmåga att skydda sina barn mot stress. Resultatet visar att bland föräldrar som har strategier så svarar 47,8% (n=54) att de i hög grad kan skydda sina barn mot stress, jämfört med 31,3% (n=15) bland dem som inte har strategier. Bland föräldrar med strategier har ingen svarat att de inte alls kan skydda sina barn mot stress, medan det bland föräldrar utan strategier finns en liten andel på 8,3% (n=4) som har svarat så. Sambandet mellan tilltron till sin förmåga att skydda sina barn mot stress och användandet av strategier är signifikant (P=0,003). Cramér's V (0,272) visar på att sambandet mellan variablerna är svagt, men tenderar till medelstarkt.

Tabell 12. Jag tror att jag som förälder kan skydda mitt barn mot stress (%) (n=161)

Har strategier	Ja, i hög grad	Ja, i liten grad	Nej, inte alls	Totalt
Ja	47,8	52,2	0,0	100,0
Nej	31,3	60,4	8,3	100,0
Totalt	42,9	54,7	2,5	100,0

Chi²=11,981 P=0,003 Cramér's V=0,273

7. Analys

I den här delen kommer vi att diskutera våra resultat, utifrån teorier och tidigare forskning. Fokus kommer att ligga på föräldrarnas syn på sin egen kunskap om stress hos barn, deras strategier för att motverka stress i vardagen samt i vilken grad de anser sig kunna skydda sina barn mot stress.

7.1 Föräldrars uppfattning om stress hos barn

Enligt Stressforskningsinstitutet (2015) så finns det en utbredd uppfattning om en ökad stress under barnåren. Vårt resultat visar i samma riktning. 81,9% svarar att de tror att barn idag är mer stressade än tidigare. Gunnarsdottir (2015) har visat på ett samband mellan föräldrars tidspress och psykiska besvär hos barn. I vår undersökning kan vi se att föräldrarna tror att föräldrars stress är en starkt bidragande orsak till att barnen blir stressade. De uttrycker även att en ökad stress i samhället ligger till grund och en hög andel av föräldrarna pratar om ökade krav. Vi kan även utläsa att föräldrarna tror att många fritidsaktiviteter är en faktor som

kan bidra till ökad stress hos barn, vilket även gäller för användandet av mobiltelefoner, ipads och datorer.

I vår bakgrund och tidigare forskning har vi skrivit om förändringar som samhället genomgått, där en stor förändring varit att kvinnor idag arbetar utanför hemmet i betydligt högre grad än tidigare (Stanfors, 2007, s. 63). Detta kan vi även se i vårt resultat, där våra respondenter uppger att det faktum att föräldrar arbetar mer i dag än tidigare kan vara en bidragande orsak till stress hos barn. Enligt studien av Bäck-Wiklund (1997, s. 100) uppger både män och kvinnor att de vill ha mer tid att spendera med sina barn. Tiden för hushållssysslor är mer begränsad, och i kombination med att man som förälder vill hinna spendera tid med sina barn ligger det nära till hands att den kombinationen skapar en stress i många familjer.

7.2 Upplevelse av egen kunskap inom området

I vår tidigare forskning framkommer det att kunskap är en viktig aspekt när det kommer till att förebygga stress hos barn (Mörelius, 2014, s. 122). Kunskap gör att människor kan hantera stress på ett adekvat sätt (Bernhardsdottir, Champion & Skärsäter, 2014) och genom en medvetenhet om barns utveckling kan föräldrar lättare förstå vad barnet behöver från dem (Laudan B et al., 2014). I vårt resultat kan vi utläsa att 65,7% anser att de har en god kunskap om stress hos barn, medan endast 11,4% anser att de inte har denna kunskap.

Vi har vidare tittat på om synen på sin kunskap påverkas av kön. I studier har det framkommit att ansvaret för hemmet och omsorg av barnen oftast faller på kvinnan (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s.10). Det talas om att mannen hjälper till i föräldrarollen, snarare än att man delar på ansvaret (Spiteri et al., 2014). Vi har en föreställning om att kvinnor i en högre omfattning anser sig ha god kunskap om vad som stressar barn. Vårt resultat indikerar på att det finns ett samband. 70% av kvinnorna svarar att de anser sig ha en god kunskap, jämfört med 50% av männen. Resultatet är inte statistiskt säkerställt. Att resultatet inte är signifikant, trots en markant skillnad, kan bero på det låga antalet av medverkande män i studien (Bryman, 2011, s. 336). Vi skulle kunna förstå resultatet utifrån isärhållandeprincipen, där kvinnor har ett större ansvar för hem och barn (Mattsson, 2010, s. 52). Detta skulle i så fall kunna förklara varför kvinnor upplever sig ha mer kunskap, samt varför det är en betydligt högre andel kvinnor som besvarade enkäten.

7.3 Användandet av strategier för att förebygga stress

Teorin om Coping handlar om hur individer använder sig av olika typer av strategier för att hantera utmaningar och lösa problem (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 74). Våra resultat visar att en majoritet av föräldrarna (69,9%) har uttalade strategier. Det är viktigt att poängtera att vi inte kan veta om de föräldrar som har strategier har mindre stress i sin tillvaro än de som inte har strategier. Det skulle vara väldigt svårt för oss att mäta. Vi kan heller inte veta om de som anger att de har strategier i verkligheten använder sig av dem. Utifrån vår valda teori om coping har vi ändå en föreställning om att strategier kan ge en individ en känsla av kontroll, som gör att stress minskar.

I stort sett alla föräldrar som uppgav att de har strategier, ger också exempel på sådana. Det vi kan se av resultatet är att en del av dessa strategier är särskilt återkommande; lagom med aktiviteter, fasta rutiner, tid hemma, planering/struktur, hålla dagar/helger fria, avsätta tid för vila, kommunikation och att vistas utomhus i naturen. Föräldrar har även tagit upp strategier såsom att arbeta deltid, minska teknik, sömnens betydelse och att som förälder få både få egentid och tid tillsammans med barnet/barnen. Många av strategierna som föräldrarna ger som exempel går att koppla till det Kristjánsson (2001 s. 79) kallar för familjens rekreativa funktion, som innebär att det är i familjen individerna får möjlighet att ladda upp ny energi och återhämta sig från dagens arbete eller vistelse i förskola/skola: "Vi har inte fritidsaktiviteter varje dag, utan försöker att bara vara" ... "Inte ha en fullbokad kalender, inte använda ord som måste och ska, ha lugna stunder". Detta knyter an till det Kristjánsson menar om att individerna i en familj ges möjlighet att tanka tillhörighet, genom att vara tillsammans utan att behöva prestera.

Ponet et al. (2013) menar att en öppen kommunikation hjälper barnet att anpassa sig i en stressfull situation, samt gör att kvaliteten på relationen mellan förälder-barn blir bättre. I vårt resultat kan vi se att kommunikation är en strategi som föräldrarna anger att de använder sig av, "Prata öppet om hur man mår, både barn och föräldrar", "Närvarande föräldrar i deras liv genom ett samtal om livet, känslor, hur vi mår". Vi kan alltså se att föräldrarna har insikt i det Ponet et al. skriver om, och att de ser kommunikation som en viktig strategi för att minska stress. Föräldrar har även tankar om att arbeta deltid, för att få mer tid tillsammans med barnen. Utifrån Becker kan vi tänka att föräldrar nyttomaximerar, genom att maximera hushållets resurser (Becker, 1991, s. 31). Att denna möjlighet finns kopplar vi samman med dagens materiella välstånd (Kristjánsson, 2001 s. 79).

Mörelius (2015, s. 43) menar att förutsägbarhet och upplevelse av kontroll är faktorer som minskar stress. Vi tänker att användandet av strategier kan vara ett sätt att skaffa sig kontroll över sin vardag för att minska stress. Om föräldrarna upplever att de har kontroll, och genom det inte reagerar med stress lika ofta, gynnar det barnen i familjen eftersom barn enligt Gunnarsdottir (2015) påverkas av stress hos vuxna. På samma sätt ger föräldrarna förslag på strategier som visar på hur de vill ge barnen en känsla av förutsägbarhet och kontroll: "(...) Vi berättar för barnen vad som ska göra/händer i veckan" och "(...)förbereda barnen på vad som ska hända under dagen". Det vi kan utläsa är att föräldrar använder sig av strategier, samt att de till viss del har kunskap om det Mörelius (2015) pratar om när det gäller förutsägbarhet och kontroll.

Vi hade inför vår undersökning en hypotes om att kvinnor skulle visa sig ha fler strategier i vardagen än män, eftersom vi vet att kvinnor historiskt haft ett större ansvar för omsorg av hemmet och familjen (Bäck-Wiklund & Bergsten, 1997, s. 99). I vårt resultat finns en utmärkande skillnad mellan kvinnor och män när det kommer till frågan om man har strategier. Hos kvinnor uppger 74,5% att de har strategier för att minska stress i vardagen, medan det hos män är 47,8%. Denna skillnad är signifikant utifrån P-värdet, med ett svagt samband utifrån Cramérs V. Utifrån Beckers teori skulle man kunna tänka sig att kvinnor i högre grad använder sig av strategier, för att de har spenderat mer tid i hemmet. Becker menar att den som har mest inflytande på hushållet respektive arbetsmarknaden specialiserar sig på detta område (Becker, 1991, s. 33).

7.4 Att kunna skydda sina barn mot stress

Utifrån teorin om coping är vi intresserade av att se i vilken grad föräldrar upplever sig kunna möta en ökad stress. Tidigare forskning visar att resurser gör att man på ett bättre sätt klarar av att hantera stress/utmaningar (Eroglu et al., 2014). Vi tänker att vi kan se vilken grad av resurser föräldrar upplever att de har, genom att ställa frågan om de tror att de kan skydda sina barn mot stress. Upplever man att man kan skydda sina barn, eller upplever man sig som oförmögen att kunna påverka? När det kommer till tillit till sin förmåga att kunna skydda sitt barn mot stress visar resultatet att 95,8% anser att de i någon grad tror att de kan göra det. 42,8% svarar att de tror att de kan skydda sitt barn i hög grad. En hög andel tänker alltså att man som förälder kan påverka hur mycket stress ens barn utsätts för.

Hur tänker då föräldrar att de kan skydda sina barn? Vi fick många olika svar på detta och vi kan se att flera av svaren är ständigt återkommande. Många föräldrar tar upp att man kan skydda sina barn genom att prata med dem och vara närvarande för att få reda på hur de har det: "Viktigt att ha en dialog med barnet och lyssna på vad som är jobbigt och sen därefter agera", "Hjälpa barnet att sätta ord på känslor, vara en närvarande förälder. lyssna på barnets signaler". Enligt teorin om coping så avgör resurser hur stressad en individ blir i en situation. Resurser delas in i tre områden; kunskaper, inre resurser och socialt stöd (Karlsson, 2007, s. 513). Vi tänker att föräldern genom att lyssna på barnet samtidigt har möjligheten att erbjuda barnet alla dessa tre resurser. I samtalet kan föräldern ge barnet kunskaper i hur man kan hantera situationen och de känslor som situationen har väckt i barnet, där det senare handlar om att utveckla de inre resurserna. Genom samtalet med barnet erbjuder föräldern också sitt sociala stöd. Enligt Gunnarsdottir (2015) får tidspress hos vuxna negativa effekter hos barnen Ett av de vanligaste svaren är också att man behöver jobba med sin egen stress, så att inte den går ut över barnen och smittar av sig på dem. "Jag anser att mina barn blir stressade av oss föräldrar tyvärr. Det är vi som har tiden att passa och svårt att hinna med"..

Återkommande i föräldrarnas svar är också tankar kring en begränsning av antalet aktiviteter på fritiden: "Inte tillåta för många aktiviteter ej ha för höga krav vad de ska kunna". Vi kan koppla detta till vad Währborg säger om att läxor och fritidsaktiviteter kan öka stress hos barn om denna tids- och beslutskonflikt leder till att de upplever en brist på kontroll (Währborg, 2002, s. 80). En auktoritär föräldrastil kan fungera skyddande i samband med risk (Borge, 2012, s. 113). Föräldrarna tar upp betydelsen av att skapa struktur genom fasta rutiner, vikten av tydlighet och regler: "En stabil grund för barnen där regler, rutiner och struktur hjälper till att hantera saker/händelser på ett sätt som inte skapar stress". Vi tänker att den auktoritära föräldrastilen leder till att barnet får en känsla av förutsägbarhet och att situationen är under kontroll, vilket Mörelius (2014, s. 73) menar är skyddande.

När det handlar om att kunna skydda sina barn mot stress finns det en gemensam nämnare i att många tänker att man i första hand kan påverka hemma, men att det finns en begränsning när det kommer till skolan och samhället utanför. "Jag kan styra hur atmosfären är hemma men inte kraven från skolan och samhället". I en del svar finns en tanke om att man ändå har möjligheten att lägga en bra grund i hemmet, som sedan påverkar barnet även utanför: "I skolan kan vi inte men i hemsituationen så kan man absolut skydda barnet mot stress, är de trygga hemma så blir de trygga i skolan". Detta uttrycks ännu tydligare i följande citat: "Genom att ge dom en trygg stöttande och kärleksfull tillvaro att växa upp i, samt att simma i lugnet". I de båda senare citaten finns en gemensam tanke om att man i hemmet

lägger en grund, som gör att barnet inte lika lätt blir stressade i andra sammanhang. Vi kan koppla detta till teorin om coping, som menar att resurser gör att man bättre klarar av att hantera stressiga situationer. Vi kan tänka oss att det är resurser föräldrar menar att de kan ge barnet i hemmet, som skapar en grund för barnet att bättre hantera livet utanför.

Påverkas då den här synen av variablerna kön? Det är fler män än kvinnor som tror att de kan skydda sina barn i hög grad, 52,2% jämfört med 42,1%. Det är inte någon av männen som har svarat att de inte kan skydda alls, medan det hos kvinnorna finns 2,9% som tänker så. Resultatet visar att männen i en något högre grad upplever att de känner tilltro till sin förmåga. Enligt Cramérs V är detta samband starkt (0,522) men då sambandet är inte är signifikant ($P=0,522$) kan vi inte utesluta att detta samband beror på en slump. Skillnaderna kopplar vi till att kvinnor oroar sig mer för direkta hot i vardagen än vad män gör (Bäck-Wiklund och Bergsten, 1997, s. 98). Vi tänker att detta kan bidra till att kvinnor ser hotet som större och därmed svårare att möta. Kvinnor tänker också enligt studier i högre grad än män att barns utveckling påverkas av föräldrarna (ibid, s. 113). Även detta kan göra att kvinnor lägger mer innebörd i vad det innebär att kunna skydda.

7.5 Samband mellan kunskap - strategier - tillit till att kunna skydda

Barn till föräldrar med kunskap om barnet och dess utveckling uppvisar en bättre beteendeutveckling och kognitiv förmåga än barn vars föräldrar saknar denna kunskap (Laudan et al, 2014). Enligt copingteorin så gör kunskap oss starkare på så vis att individen genom denna har lättare att uppfatta världen som hanterbar (Karlsson, 2007, s. 513). Hos de föräldrar som anser sig ha god kunskap om stress hos barn svarar 79,4% att de har strategier, medan de som inte anser sig ha god kunskap ligger på 52,6%. Det verkar enligt vårt resultat som att föräldrar med kunskap också utformar strategier för att minska stress hos barn. Utifrån Mörelius (2014, s. 122) skulle vi kunna tänka att föräldrar med kunskap har lättare för att utveckla strategier för att förebygga stress hos barn, men detta är inte något vi kan veta säkert. Resultatet går också att koppla till Bernhardsdottir, Champion och Skärsäters studie (2014) som visar att man genom att förstå samband mellan tankar, känslor och beteenden kan använda sig av adekvata strategier för att minska stress. Det ligger nära till hands att tänka sig att de föräldrar med kunskap också har lättare för att se det sambandet och därmed utveckla strategier.

Coping handlar om att kunna hantera och tackla de utmaningar som individen ställs inför (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 72). Ju fler strategier en individ har tillgång till desto större är möjligheten att kunna anpassa sig efter en ny livssituation (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 74). Hos de föräldrarna som använder sig av strategier svarar 47,8% att de tror sig kunna skydda i hög grad, medan siffran är lägre bland föräldrar som inte anger att de har strategier (31,3%). Detta styrker vår föreställning om att föräldrar som har uttalade strategier, i högre grad känner tillit till sin förmåga att skydda sitt barn mot stress. Vi tänker att föräldrarna genom tillgång till uttalade strategier samtidigt får en känsla av att kunna hantera situationen, som innebär en högre tillit till att kunna skydda sitt barn.

8. Slutdiskussion

Syftet med den här studien var att ta reda på om föräldrar anser sig ha kunskap inom området stress hos barn, vilka strategier de använder sig av i sin vardag samt i vilken grad de tror sig kunna skydda sina barn mot stress. Vi ville också se om detta påverkas av kön.

Vi kan se att det finns en allmän uppfattning bland föräldrar om att stress bland barn är något som har ökat. En av våra huvudfrågor är om föräldrar anser sig ha kunskap om vad som stressar barn. Det framkommer i studien att en majoritet av föräldrarna anser sig ha den kunskapen. De flesta föräldrarna uppger att de har strategier. Vi kan också se att i stort sett alla upplever att man kan skydda sina barn i någon grad. Det finns samband mellan föräldrars tillit till sin förmåga att skydda, och att använda sig av strategier samt användandet av strategier och kunskap. Föräldrar som har strategier, upplever i högre grad att de kan skydda sina barn mot stress. En del föräldrar menar att de bara kan påverka hemma och i viss grad på fritiden, men inte i skolan. Andra påtalar att genom att lägga grunden hemma så påverkar det även livet utanför hemmet. Föräldrarna vet till stor del vad som stressar barn, de har tankar både om hur de kan motverka detta och på vilka sätt de kan utgöra ett skydd. Är det begränsningen som föräldrarna pratar om som gör att stressen hos barnen ökar? Flera föräldrar uttrycker att de tror att stress hos barn beror på samhällsliga förändringar, en ökad stress överlag och på ökade krav.

Bäck-Wiklund och Bergsten (1997, s. 111) menar att typiskt för vår tid är att det finns en stor kunskap om barns utveckling, som ställer stora krav på föräldrars kompetens. Mer fokus än tidigare läggs på hur vi som vuxna ska bemöta barnen för att gynna deras utveckling (ibid.). Frågan är om denna kunskap enbart är av godo, eller om den på samma gång bidrar

till en ökad stress hos föräldrar? Utifrån vad vi har läst om ökad delaktighet på arbetsmarknaden för kvinnor, som innebär mindre tid för sysslor i hemmet, kan vi tänka oss att all kunskap om vad barn behöver lätt kan komma att lägga en extra tyngd på föräldrars axlar, och bli ännu ett krav på vad man som förälder förväntas hinna med och klara av.

Vi har funnit signifikanta samband som visar på att kvinnor oftare har strategier. I vår studie anser fler kvinnor att de har god kunskap om vad som stressar barn. Är det så att kvinnor fortfarande lägger ett större ansvar på sig själva för barnets utveckling? Vi anser att resultaten pekar i den riktningen, inte minst när vi ser att en stor majoritet av de svarande i enkäten är kvinnor. Utifrån att kvinnor idag ofta arbetar heltid, och i kombination med att ha ett större ansvar över hem och barn, kan vi förstå att sjukskrivningar bland kvinnor med barn fortsätter att öka.

Enligt Mörelius (2015) är just kunskap en förutsättning för att kunna minska och förebygga stress hos barn. Inför vår undersökning hade vi en föreställning om att föräldrar möjligen saknar kunskap i vad som stressar barn, och hur man kan förebygga stress. Nu i efterhand, efter att ha tagit del av resultatet, anser vi inte att den föreställningen stämmer. Det verkar tvärtom finnas både kunskap, ambitioner och vilja hos föräldrar att minska stress hos sina barn, och föräldrarna själva uppger i hög grad att de anser sig ha en god kunskap om vad som stressar barn. Samtidigt finns signaler i samhället om att stress hos barn ökar, och vi ställer oss frågan vad som behövs för att i så fall vända den trenden? För det vi tänkte om att öka föräldrars kunskap, verkar enligt vårt resultat inte vara det som behövs. Viktigt att tillägga är dock återigen, att vårt urval av föräldrar inte är representativt för alla föräldrar, utan för föräldrar i den valda kommunen som har barn som går i skolor utanför centrum. Men oavsett, så är stress hos barn kanske ändå ett problem som ligger mer på en samhällsnivå, ett problem som hänger samman med vår tids höga tempo och ökande krav inom livets alla olika områden. Kanske är det också så, att de försök som individer gör på egen hand, blir en slags konstgjord andning för att överleva i en tillvaro som egentligen inte är hälsosam från början.

10. Referenser

Becker, G (1991) *A treatise on the family*. Cambridge: Harvard University Press

Bernhardsdottir, J, Champion, J.D & Skärsäter, I (2014) The experience of participation in a brief cognitive behavioural group therapy for psychologically distressed female university students” *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, Nr 21, 679–686

Borge, A (2012) *Resiliens risk och sund utveckling* Lund: Studentlitteratur

BRIS (2016) *Stress* <https://www.bris.se/?pageID=626> (Hämtad 2016-02-03)

Bryman, A (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder* Malmö: Liber

Bunkholdt, (2002) *Psykologi: en introduktion för sjuksköterskor, socialarbetare och övrig vårdpersonal* Lund: Studentlitteratur

Bäck-Wiklund, M & Bergsten, B (1997) *Det moderna föräldraskapet* Stockholm: Natur och Kultur

Bäck-Wiklund, M & Lundström, T (2001) *Barns vardag i det senmoderna samhället* Stockholm: Natur och Kultur

Chiappori, Lewbel (2015) ” Gary Becker´s a Theory of the allocation of time” *The Economic Journal*, Nr 125 Mars pp. 410–442

Edling, C & Hedström, P (2003) *Kvantitativa metoder: grundläggande analysmetoder för samhälls- och beteendevetare* Lund: Studentlitteratur

Ejlertsson, G (2005) *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik* Lund: Studentlitteratur

Eroglu et al. (2014) "Learned Resourcefulness and Coping with Stress in Mothers of Children with Disabilities", *Eurasian Journal of Educational Research*. 55, 243-262

Försäkringskassan (2014) *Sjukfrånvaro i psykiska diagnoser. En studie av Sveriges befolkning 16–64 år* Försäkringskassan Analys och prognos

Försäkringskassan (2015) *Stress vanligaste orsaken till sjukskrivning*
http://www.forsakringskassan.se/press/pressmeddelanden/stress_vanligaste_orsaken_till_sjukskrivning (hämtad 2015-10-20)

Grossbard-Shechtman, S (2001) "The new home economics at Columbia and Chicago"
Feminist Economics 7(3), 2001, pp 103–130

Gunnarsdottir, H. Bjereld, Y, Hensing, G, Petzold, M & Povlsen, L (2015) "Associations between parents' subjective time pressure and mental health problems among children in the Nordic countries: a population based study" *BMC Public Health*, 15:353, s

Gustafsson, P (2008) *Psychosocial Stress, Mental Health and Salivary Cortisol in Children and Adolescents*, Linköping: Linköpings universitet

Hartas, D (2011) "Families' social backgrounds matter: socio-economic factors, home learning and young children's language, literacy and social outcomes" *British Educational Research Journal* Vol. 37, No. 6, December 2011, pp. 893–914

Hirdman, Y (2001) *Genus - om det stabila föränderliga former*, Malmö: Liber AB

Howe, D (2011) *Attachment across the Lifecourse A Brief Introduction* New York : Palgrave Macmillan

Jang, J Zippay, A & Park, R (2012) Family Roles as Moderators of the Relationship Between Schedule Flexibility and Stress *Journal of Marriage and family*

Jönsson, H (2010) *Sociala problem som perspektiv. En ansats för forskning & socialt arbete*
Malmö: Liber

Kalman, H & Lövgren, V (2012) "Etik i forskning och etiska dilemman. En introduktion" i
Kalman, H & Lövgren, V (red) *Etiska dilemman. Forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet*
Malmö: Gleerups

Karlsson, L (2007) *Psykologins grunder* Lund: Studentlitteratur

Kotrlik, J, Williams, H & Jabor, M (2011) "Reporting and Interpreting Effect Size in
Quantitative Agricultural Education Research" *Journal of Agricultural Education* Vol. 52, Nr
1, pp. 132–142

Kristjánsson, B (2001) *Barndomen och den sociala moderniseringen. Om att växa upp i
Norden på tröskeln till ett nytt millennium* Stockholm: HLS förlag

Laudan, B et al. (2014) "Family Context, Mexican-origin Adolescent Mothers' parenting
Knowledge, and children's Subsequent Developmental Outcomes" *Child Development* vol.
85 Nr 2 pp. 593-609

Lennéer-Axelsson, B (2010) *Förluster. Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur &
Kultur

Ljung, M (2013) Feministisk teori i Månsson, P (red.) *Moderna samhällsteorier, traditioner,
riktningar, teoretiker* Stockholm: Norstedts

Mattsson, T (2010) *Intersektionalitet i socialt arbete* Malmö: Gleerup

Maqsood et al. (2014) "Conversion disorder; psycho-social stressors and life events in
children" *The Professional Medical Journal* Vol. 21, No. 3, 489-494

McGoldrick, M, Carter, B & Garcia – Preto, N (2013) *The Expanded Family Life Cycle: individual, family and social perspectives*, Boston: Pearson Allyn & Bacon

Mörelius, E (2014) *Stress och barn och ungdom* Lund: Studentlitteratur

Ponnet et al, (2013) "The Influence of Mothers' and Fathers' Parenting Stress and Depressive Symptoms on Own and Partner's Parent-Child Communication", *Family Process*, Vol. 52, No. 2 FPI, Inc.

SCB (2013) *Barn stressade av läxor och prov*

<http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Artiklar/Barn-stressade-av-laxor-och-prov/> (hämtad 2015-12-02)

SCB (2015) *Befolknings utbildning* http://www.scb.se/sv/Hitta-statistik/Statistik-efter-amne/Utbildning-och-forskning/Befolkningens-utbildning/Befolkningens-utbildning/#c_undefined (hämtad 2016-01-06)

Scott, J (1986) "Gender: A Useful Category of Historical Analysis" *The American Historical Review* Vol. 91, No 5, 1053-1075

Spiteri et al. (2014) "Preparation for parenthood: a concept analysis" *Journal of Reproductive and Infant Psychology* Vol. 32, No. 2, 148–162

Stanfors, M (2006) " Barnafödande i Sverige under 1900-talet – ett historiskt tema med variationer" *Historisk tidskrift* 126:2 Svenska historiska föreningen

Stanfors, M (2007) *Mellan arbete och familj* Stockholm: SNS Förlag

Stressforskningsinstitutet (2015) *Stressforskningsinstitutets temablad Stress hos barn* Stockholms universitet

Svedmark, E (2012) ”Att skydda individen från skada. En forskningsetisk balansakt” i Kalman, H & Lövgren, V (red) *Etiska dilemman*. Forskningdeltagande, samtycke och utsatthet Malmö: Gleerups

UNICEF Sverige (2009) *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*.

Stockholm: UNICEF Sverige

<http://unicef-porthos-production.s3.amazonaws.com/barnkonventionen-i-sin-helhet.pdf>

(hämtad 2016-0201)

Widerberg, K (2005) Kön och samhälle i Andersen & Kaspersen (red.) *Klassisk och modern samhällsteori* Lund: Studentlitteratur

Währborg, P (2002) *Stress och den nya ohälsan*, Stockholm: Natur och kultur

Till VÅRDNADSHAVARE för barn i F-klass eller åk 1!



LUNDS
UNIVERSITET

Hej!

Vi är två Socionomstudenter från Lunds universitet, som just nu skriver vårt examensarbete.

I vår studie undersöker vi föräldrars uppfattning av hur barn påverkas av stress i sin omgivning. Med begreppet *stress* menar vi känslan som uppstår när kraven överstiger förmågan. Det är ett föräldraperspektiv vi är intresserade av och vi hoppas att Ni vill bidra med Era tankar i ämnet. Vi grundar vår undersökning på en enkätstudie om ca 400 enkäter och hela vårt arbete sker under handledning av lärare på universitetet.

Det är frivilligt att delta i studien och Du bestämmer själv om Du vill fylla i vår enkät eller ej. Vi uppskattar att enkäten tar ca 5-10 minuter att fylla i och ditt svar är av stor betydelse för oss! Dina svar är anonyma och det kommer inte gå att utläsa vilka skolor studien innefattar. Resultatet kommer enbart att användas i vårt arbete. Genom att fylla i enkäten samtycker du till att vi får använda materialet i vårt examensarbete.

Skicka tillbaka enkäten till skolan senast fredag den 20 november (lägg i ditt barns väska).

Du kommer få möjlighet att ta del av resultatet när uppsatsen är klar och som tack för hjälpen kommer den klass som har den högsta svarfrekvensen att erhålla en liten gåva. Vid frågor gällande vår studie är Du välkommen att höra av Dig!

Vi tackar så mycket på förhand!

Regina och Anna

Regina Ekman

regina.ekman.009@student.lu.se

Anna Sjörén

anna.sjoren.947@student.lu.se

Anna Tegunimataka (handledare)

anna.tegunimataka@ekh.lu.se

1. Vilket år är du född? År 19___

2. Antal barn___st

3. Kön

1 Man

2 Kvinna

4. Civilstatus

1 Sammanboende

2 Ensamstående

5. Vilken är din huvudsakliga sysselsättning ?

1 Arbetande

2 Studerande

3 Arbetsökande

4 Sjukskriven

5 Föräldraledig

6 Annat_____

6. Vilken är din senast avslutade utbildning?

1 Grundskolan

2 Gymnasium

3 Yrkesskola, särskild yrkesutbildning

4 Högskola/universitet kortare än två år

5 Högskola/universitet längre än två år

6 Annat_____

7. Har du någon erfarenhet från arbete eller utbildning som rör barn?

1 Ja

2 Nej

8. Har du någon gång sedan du blev förälder varit sjukskriven på grund av stress?

1 Ja

2 Nej

9. Har du gått en föräldrarutbildning, utöver den som erbjuds av BVC? (Active parenting eller liknande)

1 Ja

2 Nej, men skulle vilja

3 Nej, har inget intresse av det

10. Tror du att barn kan vara stressade?

- 1 Ja
2 Nej
3 Vet ej / har ingen uppfattning

11. Tror du att barn idag är stressade i högre utsträckning än tidigare?

- 1 Ja
2 Nej
3 Vet ej / har ingen uppfattning

12. Om Ja, motivera kort varför du tror det!

13. Hur tror du att stress hos ett barn kan yttra sig? (Ge ETT exempel!)

14. I vilken omfattning tror du att följande områden stressar barn?

- | | Inte alls | | | I hög grad | |
|-----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. Skola | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| b. Fritidsaktiviteter | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| c. Hemsituation | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| d. Vänskapsrelationer | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

15. I vilken grad håller du med om följande påstående?

- | | Inte alls | | | I hög grad | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| a. Barn påverkas av stress på samma sätt som vuxna | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |
| b. Det är vi vuxna som orsakar stress hos barn | 1 <input type="checkbox"/> | 2 <input type="checkbox"/> | 3 <input type="checkbox"/> | 4 <input type="checkbox"/> | 5 <input type="checkbox"/> |

c. Positiva händelser kan vara stressande för barn (tex få ett eget husdjur, barnkalas, semester) 1 2 3 4 5

d. Det är bra att berätta för sitt barn när man som förälder mår dåligt 1 2 3 4 5

16. Har ni några strategier i Er familj för att minska stress i vardagslivet? (tex att medvetet hålla dagar i kalendern tomma, rutiner, egentid) 1 Ja 2 Nej

17. Om Ja, ge exempel! (*max tre stycken*)

18. Jag anser att jag har god kunskap om vad som kan vara stressande för barn

- 1 Ja
2 Nej
3 Vet ej / har ingen uppfattning

19. Jag tror att många föräldrar har sådan kunskap

- 1 Ja
2 Nej
3 Vet ej / har ingen uppfattning

20. Jag tror att jag som förälder kan skydda mitt barn mot stress

- 1 Ja, i hög grad
2 Ja, i liten grad
3 Nej, inte alls

21. Om Ja, på vilket sätt?

Tack för hjälpen!