



Högskolan  
Kristianstad

Högskolan Kristianstad  
291 88 Kristianstad  
044 250 30 00  
[www.hkr.se](http://www.hkr.se)

**Självständigt arbete (examensarbete), 15 hp, för  
Förskollärarexamen  
HT 2020  
Fakulteten för lärarutbildning**

## **Stress i förskoleverksamheten**

En kvalitativ studie om hur förskollärare  
upplever stress i sin arbetsmiljö.

**Hanna Hansson och Moa Kärvhag**

**Författare**

Hanna Hansson och Moa Kärvhag

**Titel**

Stress i förskoleverksamheten: En kvalitativ studie om hur förskollärare upplever stress i sin arbetsmiljö.

**Engelsk titel**

Stress in preschool: A qualitative study of how preschool teachers experience stress in their work environment.

**Handledare**

Margaretha Källqvist

**Bedömande lärare**

Hilma Holm

**Sammanfattning**

Syftet med denna studie har varit att undersöka förskollärares upplevelser av stress och hur detta kan påverka arbetsmiljön. Vilket har undersökts med hjälp av följande två frågeställningar: vilka olika faktorer upplever förskollärare framkallar/bidrar till stress samt hur anser förskollärarna att stress kan förebyggas och motverkas i arbetet? Studien är relevant för yrket som förskollärare på grund av den stora ökning som skett av sjukskrivningar till följd av stress inom förskoleverksamheten. För att förskollärare ska kunna utföra sitt pedagogiska arbete på ett bra sätt som även bidrar till verksamhetens kvalitetsutveckling, krävs det förskollärare som mår bra. Därför är det betydelsefullt att undersöka förskollärarnas egna upplevelser av stress och hur detta kan påverka arbetsmiljön. Insamlad empiri har analyserats utifrån Karasek och Theorells (1996) teori om krav-kontrollmodellen samt Antonovskys (2005) teori KASAM, känsla av sammanhang. Empirin har samlats in genom en kvalitativ undersökning baserad på semistrukturerade intervjuer av förskollärare. Resultatet påvisar att deltagarna i studien upplevde stress i sin arbetsmiljö samt att det fanns specifika faktorer som de menade bidrog till stressen. För att förebygga och hantera stressen hade deltagarna olika strategier men de var alla eniga om att samarbetet i arbetslaget hade en avgörande betydelse när det kommer till att hantera stressen.

**Ämnesord**

Stress, arbetsmiljö, förskollärare, förskolan, förebyggande

## **Förord**

Vi vill här med tacka de förskollärare som medverkat i vår studie för att de tagit sig tiden att svara på våra frågor. Vi vill även tacka vår handledare Margaretha för den vägledning vi fått under examensarbetets gång. Hon har kommit med värdefulla tips och gett oss frågor att fundera över för att förbättra vårt arbete. Vi vill också passa på att tacka varandra för ett bra samarbete under arbetets gång där vi har lyft varandras styrkor för att utveckla arbetet. Vi hoppas även genom detta arbete inspirera fler personer till att studera ämnet stress i förskoleverksamheten då vi anser att det fortfarande behövs mer forskning inom området.

Högskolan Kristianstad 2020-11-17

Hanna Hansson och Moa Kärvhag

# Innehållsförteckning

1. Inledning .....	6
1.1 Avgränsningar .....	8
1.2 Syfte och frågeställningar .....	9
2. Litteraturgenomgång.....	9
2.1 Vad är stress?.....	9
2.2 Hur påverkas kroppen av stress och vad kan det leda till?.....	10
2.3 Tidigare forskning om stress i förskolan .....	11
2.4 Arbetsmiljön i förskolan.....	12
2.5 Förebygga och motverka stress i arbetsmiljön .....	13
2.6 Relationer .....	14
2.7 Sammanfattning av litteraturgenomgången i relation till studien .....	15
2.8 Teorier .....	16
2.8.1 Krav- kontrollmodellen .....	17
2.8.2 KASAM.....	17
3. Metod.....	18
3.1 Metodval.....	18
3.2 Intervju .....	19
3.3 Urval .....	20
3.4 Genomförande .....	21
3.5 Bearbetning och analys .....	21
3.6 Etiska överväganden.....	22
4. Resultat .....	23
4.1 Bidragande faktorer till stress.....	23
4.1.1 Personalbrist .....	23
4.1.2 Barngrupper.....	24
4.1.3 Höga krav .....	25

4.1.4 Tidsbrist.....	25
4.1.5 Oklara direktiv från ledningen.....	26
4.1.6 Ljudnivå.....	27
4.2 Förebyggande mot stress .....	28
4.2.1 Kommunikation och samarbete.....	28
4.2.2 Inflytande.....	28
4.2.3 Struktur och tydliga ramar.....	29
4.2.4 Återhämtning.....	29
5. Analys.....	30
5.1 KASAM.....	30
5.2 Krav-kontroll-stödmodellen .....	31
6. Diskussion.....	33
6.1 Personalbrist och stora barngrupper .....	34
6.2 Höga krav och oklara direktiv från ledningen.....	35
6.3 Tidsbrist.....	36
6.4 Ljudnivån i arbetsmiljön .....	37
6.5 Förebyggande arbete .....	37
6.6 Slutsatser .....	39
6.7 Metoddiskussion.....	41
6.8 Vidare forskning.....	41
Referenser.....	43
Bilagor.....	47
Bilaga 1: Missivbrev till förskollärare.....	47
Bilaga 2: Missivbrev till förskolechef .....	49
Bilaga 3: Intervjuguide .....	51

## 1. Inledning

Stress är en helt normal reaktion som uppkommer när vi känner oss lite stressade eller pressade. Denna reaktion är en överlevnadsinstinkt som bidrar till att stresshormoner utsöndras i kroppen för att öka blodtryck samt puls. Stress i en liten mängd kan vara nyttigt eftersom det får oss att prestera bättre, det är den långvariga stressen som är farlig (Hjärnfonden 2017a). Långvarig stress kan leda till många olika sjukdomar och diagnoser till exempel utmattningssyndrom, ångest och depression. Dessa typer av sjukdomar utvecklas till följd av långvarig stress där kroppen inte fått tillräckligt med återhämtning (Hjärnfonden 2017b). I dagens samhälle är stress ett folkhälsoproblem som har påföljder både för samhället och för individen. Det är en lång och svår väg att återhämta sig från stress och tyvärr är det inte alla som blir helt återställda. I vissa fall kan långvarig stress leda till bestående skador på hjärnan (Hjärnfonden 2018). Stress är ett av de största folkhälsoproblemen vi har och bidragande faktorer till detta anses vara det höga samhällstempot. Många upplever att det finns en press kring att prestera både genom karriär samt i privatlivet, där även yttre faktorer kan påverka (Hjärnfonden 2017c).

Psykisk ohälsa i form utav stress är något som har ökat inom förskoleverksamheten de senaste åren vilket i sin tur har bidragit till att sjukskrivningarna också har ökat. Försäkringskassans siffror för 2015 speglar hur förskollärare är en av de yrkeskategorier som hamnar högt upp på listan för sjukskrivna där stress är den vanligaste bidragande faktorn. Dessa siffror visar också på den stora ökning som skett bara under de senaste åren där en ökning på 46% förekommer ibland yrkesgrupper som förskollärare och fritidspedagoger gällande stress som har visat sig genom utbrändhet (Läraryrket 2015a; Läraryrket 2015b). Detta stödjer även Försäkringskassans rapport om startade sjukfall. Med startade sjukfall menas sjukskrivningar som pågått längre än 2 veckor. Mellan åren 2010 och 2015 ökade antalet startade sjukfall med 98 000 där psykiatriska diagnoser utgjorde 59% av ökningen. Stressreaktioner och anpassningsstörningar utgjorde 49% av de startade sjukfallen med psykiatriska diagnos under året 2015 (Försäkringskassan 2016).

Även Arbetsmiljöverket har uppmärksammat att något inte står rätt till i förskoleverksamheten eftersom flera verksamheter som granskats inte uppfyller de krav som ställs på den psykosociala arbetsmiljön. Förklaringen kring detta anses vara de höga

krav som numera ställs på dagens förskollärare. Där faktorer som spelar in är: stora barngrupper, utbildade vikarier, tidsbrist att utföra sina arbetsuppgifter och mindre personaltäthet. Krav på betoningen av förskollärarens särskilda ansvar för undervisning och utbildning i den nya läroplanen, kommunikation med vårdnadshavare samt högre krav på verksamheten från vårdnadshavare har noterats (Läraryrket 2015a). Men varför är då förskollärare en väldigt utsatt yrkeskategori för stress? Detta besvaras genom att beskriva förskollärare som en hårt arbetande yrkeskategori där lojaliteten är hög. De ökade kraven på verksamheten i kombination med bristande resurser leder till att tiden helt enkelt inte räcker till (Läraryrket 2019; Läraryrket 2018). Arbetsmiljöverket genomförde en större studie om arbetsorsakade besvär som syftade till att kartlägga hälsoproblem som orsakats av arbetet. Efter denna studie konstaterar Arbetsmiljöverket (2018) att kvinnodominerande yrken inom vård och utbildning hade den högsta andelen besvär. Bland yrkeskategorierna grundskollärare, förskollärare och fritidspedagoger hade 43% besvär till följd av arbetet, där de vanligaste bidragande orsakerna till besvären var hög arbetsbelastning, otydliga eller motstridiga krav från arbetsgivaren samt påfrestande arbetsställningar.

Enligt Arbetsmiljöverket (2011) är stress, hög arbetsbelastning, förslitningsskador och höga ljudnivåer de arbetsmiljöproblem som oftast relateras till förskolan. Dessa arbetsmiljöproblem kan leda till ohälsa hos både vuxna och barn. Arbetsmiljöverket menar på att några av arbetsmiljöproblemen uppstår på grund utav att det ständigt startar nya förskolor med ett högt tryck på antal barn vilket lokalerna inte är utformade för. Arbetsmiljöverkets undersökning visar på brister genom att lokalerna kan sakna både ventilation och bullerdämpande insatser samt om hur man kan förebygga dessa typer av arbetsmiljöproblem. Den fysiska miljön menar Hellberg (2002) också har en stor betydelse för personalens hälsa och välbefinnande. Höga eller störande ljud, inredningen och lokalernas utformning kan påverka arbetssituationen både negativt och positivt. Den höga ljudnivån som kan relateras till förskolans miljö menar Hellberg försvårar kommunikationen mellan de som vistas där samt att störande ljud generellt orsakar stress hos människor. Hellberg anser även att människorna som jobbar på arbetsplatsen också är en del av arbetsmiljön, nämligen den sociala arbetsmiljön. Hur man behandlar varandra på arbetsplatsen har därför en stor betydelse för hur vi mår och trivs på arbetet.

Arbetsmiljöverkets (AFS 2009:2) föreskrifter om arbetsplatsens fysiska utformning beskriver hur arbetsplatsens utformning ska se ut samt allmänna råd om hur föreskrifterna ska tillämpas. De skriver bland annat att arbetsplatsens lokaler ska ha tillfredsställande luftkvalitet och att besvärdrag inte ska uppstå. Om luftkvaliteten inte är tillfredsställande kan hälsobesvär uppstå. Arbetsplatsens lokaler ska även vara utformade med hänsyn till lokalens ändamål, ljudegenskap och bullerkällor. Exponeringen för buller ska reduceras till minsta möjliga nivå för att så få personer som möjligt ska utsättas för buller. Buller kan vara tröttande och störande och därmed bidra till att göra arbetsuppgifterna mer ansträngande. Arbetsplatsens möjlighet till personalutrymme ska baseras på arbetets varaktighet och det antal arbetstagare som beräknas använda rummet samtidigt. På arbetsplatsen ska det även finnas en lämplig plats för tillfällig vila, gärna i ett enskilt rum. Rummet ska vara utrustat med en bekväm plats att vila på, vara ostört och stor nog att kunna vila liggandes.

Att stress är ett omtalat ämne är det ingen tvekan om vilket även vi har erfarenhet av inom förskoleverksamheten. Våra erfarenheter av stress i förskolan har främst visats sig i de rutinbaserade situationerna där det är många barn och samtidigt stor tidspress. Vi upplever även att de höga krav som ställs på förskollärare är en bidragande faktor till stress. Där vi främst har uppmärksammat personalbrist, brist på vikarier eller utbildade vikarier, stora barngrupper och tidsbrist att utföra sitt arbete. Detta är några av de anledningarna till varför vi har valt att undersöka hur förskollärare upplever av stress i sin arbetsmiljö. Det är viktigt att belysa att vi utgår från begreppet arbetsmiljö vilket innefattar tre olika aspekter: den fysiska arbetsmiljön, den psykiska arbetsmiljön samt den sociala arbetsmiljön. Stress är relaterat till den psykiska arbetsmiljön. Fysisk arbetsmiljö innefattar exempelvis ljud och buller medan den sociala arbetsmiljön innefattar de relationer som finns på arbetsplatsen. Ibland benämns den psykiska och sociala arbetsmiljön tillsammans under begreppet psykosocial arbetsmiljö.

### **1.1 Avgränsningar**

Avgränsningar har gjorts genom att studien endast kommer behandla stress relaterat till arbetsmiljön utifrån de tre aspekterna fysisk, psykisk och social.



## **1.2 Syfte och frågeställningar**

Studiens syfte är att undersöka förskollärares upplevelser av stress och hur detta kan påverka arbetsmiljön.

- Vilka olika faktorer upplever förskollärare framkallar/bidrar till stress?
- Hur anser förskollärarna att stress kan förebyggas och motverkas i arbetet?

## **2. Litteraturgenomgång**

Följande avsnitt inleds med en presentation av begreppet stress samt vilken definition av stress som vi har valt att utgå från i vår studie. Vidare presenteras en förklaring på hur kroppen påverkas av stress och vad det kan leda till. Detta följs av tidigare forskning av stress i förskolan. Därefter diskuteras olika faktorer som kan påverka stress i arbetsmiljön samt hur man kan förebygga och motverka stress i arbetsmiljön. Vidare presenteras en teoridel där vi redogör för de teorier och begrepp som är centrala för vår studie, som även använts för att analysera resultatet. Avsnittet avslutas med en sammanfattning av litteraturen och dess betydelse för studien.

### **2.1 Vad är stress?**

Stress är ett normalt fenomen som uppstår när kroppen eller hjärnan utsätts för belastning. Denna reaktion fungerar som en varning, kortvarig stress är inte farligt utan kan vara nyttigt men långvarig stress kan leda till utmattning och andra psykiska sjukdomar (Thyssen 2015). Stress kan som sagt uppstå genom olika typer av belastningar eller påfrestningar både psykiska och fysiska men även genom inre eller yttre påverkan. Det kan exempelvis vara tung fysisk belastning, livshändelser eller traumatiska upplevelser. Det finns även livsstilsfaktorer kopplat till vårt välmående som kan bidra till stressbelastning till exempel sömnbrist, hård fysisk träning, rökning och missbruk. Dessa livsstilsfaktorer kan i samband med livsmiljön samt vår socioekonomiska situation leda till psykosocial stress, vilket ofta är en långvarig stress. Stress påverkar individer på olika sätt och beroende på hur man uppfattar/tolkar en situation samt vilket hälsotillstånd man befinner sig i (Lundberg & Wentz 2004). Friis Andersen och Brinkman (2015) beskriver hur det inte finns någon officiell definition av begreppet stress. Stress räknas inte heller som en självständigt etablerad diagnos i de officiella diagnosystemen vilket innebär att det är svårt att precisera stress både som fenomen och tillstånd. Avsaknaden eller bristen på en allmän definition av stress har bidragit till att det finns ett stort behov av att

undersöka stress, både orsaker till stress men även tänkbara lösningar. Vanligt förekommande symptom som associeras med stress är bland annat huvudvärk, yrsel, sömnsvårigheter, trötthet, nedstämdhet och social isolering. Währborg (2009) framhåller hur stress ofta används som en slags diagnos trots att begreppet inte finns med i de officiella diagnossystemen. Eftersom det inte finns någon allmän definition för att objektivt beskriva stress används ofta andra begrepp för att förtydliga meningen av termen stress till exempel utmattning och depression.

Stress är som påvisats ett mångtydigt begrepp men det finns en välkänd förståelse för hur majoriteten av individer uppfattar och talar om stress. Exempel på detta är följande: Stress är en folksjukdom som kan drabba vem som helst, det finns många symptom på stress och man kan bli drabbad från ingenstans, det går att förebygga samt behandla stress, stress är ofta en tillfällig sjukdom och återhämtning är en avgörande faktor för tillfrisknande (Haslebo & Emmertsen Lund 2015). Denna välkända förståelse av stress både som begrepp och som fenomen är den definitionen vi har utgått från i vår studie. Detta eftersom det inte finns någon allmän definition av begreppet stress.

## **2.2 Hur påverkas kroppen av stress och vad kan det leda till?**

När man utsätts för omedelbar stress mobiliseras olika fysiologiska mekanismer i kroppen som är till för att skydda oss. Det ökar immunförsvarets samt rörelseapparatus beredskap. Vid en hotfull situation skickar hjärnan ut signaler till det sympatiska nervsystemet som förbereder kroppen för "fight or flight". Det sympatiska nervsystemet styr b.l.a. blodtryck och puls. När vi upplever hot eller fara stiger blodtrycket och pulsen samtidigt som stresshormoner utsöndras i blodet, detta bidrar till extra energi samt ökad koncentrationsförmåga. Blodflödet till de inre organen minskar så att kroppens krafter koncentreras på att slå tillbaka mot ett omedelbart yttre hot. Även blodets förmåga att koagulera ökar vilket innebär att blodförlusten minskar vid skada. Dessa funktioner i kroppen som mobiliseras är väsentliga för skydda hälsan under en kort period. Efter att kroppen genomgått en stressreaktion är det viktigt att den får tid till återhämtning. Kroppens sätt att hantera stress är en överlevnadsstrategi och stress är en normal reaktion som uppstår vid påfrestande situationer (Lundberg & Wentz 2004).

Stress är som tidigare nämnts ingen sjukdom utan en naturlig reaktion, däremot kan för mycket stress leda till olika sjukdomstillstånd. Währborg (2009) beskriver dessa under kategorin primära stressjukdomar. Långvarig stress kan vara farligt för exempelvis våra blodkärl men det är svårt att urskilja när den naturliga stressreaktionen övergår till att bli skadlig eller rentav en sjukdom. Primära stressjukdomar innebär att det finns ett samband mellan stress och själva sjukdomen. Ett exempel på en stressjukdom med hög intensitet men kortvarighet är posttraumatiskt stressyndrom. En stressjukdom med låg intensitet men som är långvarig är utmattningssyndromet. Posttraumatiskt stressyndrom har blivit allt vanligare och i Sverige beräknas minst 100 000 personer lida av detta tillstånd. Det är vanligt att tillståndet uppstår i samband med ett svårt psykiskt trauma. Symptom kan visa sig genom flashbacks där personen återupplever traumat om och om igen. Även koncentrationssvårigheter och hjärklappning är vanliga symptom i samband med posttraumatiskt stressyndrom. Utmattningssyndromet har ökat stort och det är främst bland yngre kvinnor som ökningen har visat sig. Över hälften av de sjukskrivna har uppgett att orsaken till sjukskrivningen var arbetsrelaterade förhållanden. Gemensamt för dessa sjukfall är att majoriteten handlar om yrken där man arbetar med människor. Utgångspunkten för utmattningssyndrom är trötthet där neuropsykologiska problem kan uppstå. Dessa problem är till exempel minnesproblem samt uppmärksamhets- och koncentrationsproblem (Währborg 2009). Bidragande faktorer till stress är exempelvis om det uppstår obalans mellan upplevda krav och den egna förmågan, höga krav i samband med små möjligheter att påverka sin arbetssituation samt att det uppstår obalans mellan den egna insatsen och belöningen (Lundberg & Wentz 2004).

### **2.3 Tidigare forskning om stress i förskolan**

En forskningsstudie som genomfördes av Clipa och Boghean (2014) i rumänska förskolor handlar om stress och vilka olika stressfaktorer som lärarna upplever på sin arbetsplats. Totalt deltog 150 förskollärare varav närmare hälften av dem uppgav att de hade kunnat ge upp yrket på grund av de höga stressnivåerna som de upplevde. Av de 150 som deltog upplevde 96% att förskolläraryrket är måttligt till extremt stressande där arbetsbelastningen var den största stressfaktorn. Endast 36% av förskollärarna hade inte tänkt tanken att ge upp arbetet. Faktorer som stora barngrupper, små lokaler, administrativt arbete, lön och brist på undervisningsmaterial var centrala faktorer som bidrog till stress hos förskollärarna. De situationer som personalen ansåg bidrog till

stressen var av- och påklädnings situationer, gråtande barn, lunchtiden, mental, fysisk, emotionell överbelastning samt övervakning vid vilan. Det framkom även att förskollärarna upplever stress av att de ständigt är utsatta för bakterier och olika sjukdomar. De ansåg att det inte alltid fanns tid till vila och återhämtning i form utav raster under dagen samt brist på en tydlig avgränsning gällande deras arbete och uppgifter. Åtgärder för att minska stressen som förskollärarna kände var ur respondenternas perspektiv bland annat löneförhöjning, mindre barngrupper och större materialtillgång.

Sjödin och Neely (2017) från Umeå universitet har även de genomfört en studie som fokuserar på förskolans arbetsmiljö och olika faktorer relaterat till stress. Totalt deltog 24 stycken i studien varav samtliga var kvinnor som i genomsnitt arbetat som förskollärare i 15 år. Under studiens gång genomfördes observationer i arbetsmiljön samt att deltagarna fick fylla i ett frågeformulär. För att mäta stressnivån hos förskollärarna samlades även salivprov in där kortisolhalten testades. Resultatet visade att faktorer som gruppstorlek inte utgjorde någon större betydelse för stressnivån hos förskollärarna. Däremot framkom det att de som upplevde högre nivåer av stress var de förskollärarna som la mer tid på att planera den pedagogiska verksamheten och därför också spenderade mindre tid i barngruppen. De förskollärarna som ofta blev rådfrågade av sina kollegor upplevde även det som en stressfaktor. Detta eftersom de kände ett stort ansvar för verksamheten när kollegorna ställde frågor i förtroende till dem. Majoriteten av de som uppvisade högre nivåer av stress var de som tog större ansvar för den vardagliga verksamheten. Studien visade också att en bidragande faktor till stress var familjeförhållandena. Där speciellt de som hade småbarn hemma upplevde mer stress vilken kan bero på att de generellt sett får mindre tid till återhämtning i hemmiljön. Forskarna menar att hög arbetsbelastning och stress går hand i hand med förskolläraryrket.

#### **2.4 Arbetsmiljön i förskolan**

Sjödin och Neely (2017) har i sin forskning visat på konsekvenserna av stora barngrupper som en stressfaktor sett utifrån barnens utveckling och förskollärarnas möjlighet till att utföra sitt dagliga arbete. Även Clipa och Boghean (2014) anser att det finns en koppling mellan stressade förskollärare och stora barngrupper och nämner förskolläraryrket som en av de mest stressade yrkeskategorierna.

Clipa och Boghean (2014) beskriver även att förskollärare upplever kommunikationen med vårdnadshavare och kollegor, barnens beteende samt planeringsarbetet som stressrelaterade situationer. De menar även på att dessa situationer oftast kan relateras till den psykosociala arbetsmiljön på förskolan. Även Ekström (2007) visar just på planeringsarbetet och den administrativa delen av arbetet som en stressfaktor. Förskollärarna i hans forskning var frustrerade över att de hade mycket arbetsuppgifter samt över uppgifter som de inte ansåg vara sina lagts på deras axlar, vilket tar tid från arbetet med barnen som redan är en hög arbetsbelastning på grund utav de stora barngrupperna. Sjödin och Neely (2017) anser också att bristande tid är en av anledningarna till att förskollärare blir stressade. Författarna har i sin studie visat på att en faktor var att behöva fortsätta sitt arbete utanför skoltid eftersom de inte hinner göra det på arbetstid, vilket leder till ännu ett stresspåslag. Lärarna i Ekströms (2007) studie uttrycker även de att tidsbrist för att inte hinna se alla barn och kunna tillgodose deras enskilda behov utgör en faktor för stress.

Eklöf (2017) betonar vikten av att uppmärksamma de psykosociala risker som finns och på så sätt kunna implementera åtgärder som leder till minskad stress. Eklöf anser att en stor arbetsmängd och ett högt arbetstempo med små möjligheter till att påverka sin arbetssituation kan leda till ohälsa. Likaså om arbetsplatsen har problem med kränkningar, mobbning eller stora konflikter kan detta också leda till ohälsa. Även oklara mål som personalen uppfattar som onåbara kan resultera i stress. Konflikter, mobbning och kränkningar i arbetsmiljön medför påfrestningar och försämringar i arbetsmiljön. Organisationer med dålig psykosocial arbetsmiljö har mer konflikter, där oklara mål och otydligt ledarskap blir källor till konflikter.

## **2.5 Förebygga och motverka stress i arbetsmiljön**

Som presenterat ovan kan det finnas många faktorer i arbetsmiljön som bidrar till stress och ohälsa. Eklöf (2017) skriver att när man undersöker en psykosocial arbetsmiljö undersöker man hur en verksamhet organiseras, leds och hur den kan förbättras. Genom att titta på de symptom som personalen visar tecken på kan man se om det är problem i den psykosociala arbetsmiljön. Negativa symptom som exempelvis stress och hög sjukfrånvaro kan vara några av dessa tecken. Samtidigt kan det finnas positiva symptom som glatt humör och god medarbetarhälsa som ett tecken på en god psykosocial

arbetsmiljö. Eklöf menar att man kan se dessa tecken både genom observation direkt i verksamheten men även under intervjuer och enkätinsamling. Eklöfs slutsats blir därför att en vardaglig observation och samtal med den personal som vistas i miljön är nödvändigt för att kunna dra slutsatser om vilka åtgärder som ska implementeras.

Theorell och Karasek (1996) har tagit fram en modell som de kallar kravkontrollmodellen. Modellen visar på det samband som finns mellan arbetets krav och den kontroll man har över arbetet. Modellens antagande är att stora krav och samtidigt liten kontroll leder till en hög belastning och risk för stress. Höga krav kombinerat med hög kontroll medför istället en aktiv situation där personen utvecklas och lär sig nya saker inom sitt arbete. Sheridan (2009) beskriver i sin studie att lärarna uttryckte ett missnöje när det kommer till att påverka arbetsuppgifter, lön, möjlighet till befordran och personaltäthet i förhållande till antal barn på förskolan. Lärarna i studien beskriver att arbetsmiljön är stressad på grund utav mängden administrativt arbete som tar tid ifrån den pedagogiska verksamheten samt höga och störande ljud som är stressande. Sett utifrån Theorell och Karaseks (1996) modell upplevs lärarna i Sheridans studie ha höga krav och låg kontroll vilket medför risk för stress. Lärarna i Ekströms (2007) studie visar istället på hög kontroll genom att själva bestämma och styra över vikariebemanningen och schemalagningen och på så sätt uttrycker en positiv känsla av inflytande.

Agervold (2001) beskriver även vad den enskilde individen kan göra för att förebygga och motverka stress. Långt ifrån alla människor vet om att de är just stressade och författaren menar på att individen måste bli uppmärksam på sina egna symptom för att kunna få hjälp. Den individ som själv kan planera sitt arbete kommer genast att kunna förändra sin planering och därmed bli lite mindre stressad. Den individ som har mindre kontroll över sin arbetssituation måste ta hjälp och samverka med sina kollegor och ledningen för att se om man kan organisera om arbetet. Agervold beskriver även att fysisk träning ger individen mer energi för att kunna klara av de dagliga problemen, en god fysisk hälsa är därav mycket aktuell.

## **2.6 Relationer**

De människor som vistas i förskolans lokaler och miljö är många och därav finns det många olika typer av relationer. Dessa olika relationer kan vara mellan chefen, barnen,

kollegor, vårdnadshavare och personal som städar, lagar mat eller är vaktmästare. Sheridan (2009) har undersökt lärares arbetstrivsel där resultatet visade att lärarna var tillfredsställda med relationen de har med barnen, kollegorna och föräldrarna. Relationen med chefen har merparten av lärarna en god relation med, dock uttrycker en del av lärarna ett missnöje över sin relation till chefen. Insamlade kommentarer visade att de missnöjda lärarna ville ha en daglig kontakt med sin chef, vilket de inte hade när studien gjordes.

Dobbs och Arnold (2009) har i sin studie undersökt sambandet mellan förskollärares rapporter om barns beteende och förskollärares beteende mot dessa barn. I en del av deras resultat menar författarna på att man ska vara uppmärksam på att ett barns relation till en förskollärare kan vara helt annorlunda jämfört med relationen till en annan förskollärare. De menar även på att relationen mellan förskollärare och barn är en viktig del i upplevelsen av förskolans verksamhet.

Sheridan (2009) har även undersökt hur tillfreds förskollärarna var över samarbetet med närmaste överordnad. Resultatet visar på att lärarna känner att chefen har en respekt för dem som lärare samt är lärarna nöjda med de utvecklingssamtal de haft med chefen eftersom de känner att de har stora påverkansmöjligheter, känner sig delaktig och får information. En del av lärarna uttrycker även ett missnöje av sin chefs närvaro och de känner att de blivit mer självständiga på grund utav chefens frånvaro.

## **2.7 Sammanfattning av litteraturgenomgången i relation till studien**

Den tidigare forskning som har presenterats i detta kapitel har bidragit till bredare perspektiv på stress och hur kroppen påverkas av stress samt vad det kan leda till. Det finns ingen officiell definition av begreppet stress och litteraturgenomgången har presenterat den definition som denna studie grundar sig på. Definitionen är att stress är ett mångtydigt begrepp där det finns en välkänd förståelse som majoriteten av individer uppfattar. Denna förståelse är att stress är en folksjukdom som kan drabba vem som helst där det finns många olika symptom som kan komma från ingenstans, stress går att förebygga och behandla samt att stress ofta är en tillfällig sjukdom där återhämtning är en avgörande faktor för att bli frisk. Hur kroppen sedan påverkas av stress beror på vad kroppen gör för att anpassa sig efter nya situationer, hur kroppen försöker återställa balansen. Detta blir väsentligt för studien då syftet är att undersöka förskollärares

upplevelser av stress och hur detta kan påverka arbetsmiljön. Det krävs då en definition för att kunna tolka förskolläraernas upplevelser av stress och hur det påverkat dem.

Litteraturgenomgången berör även tidigare forskning om stress i förskolan. Detta kommer användas för att se om denna studies resultat bekräftar den tidigare forskningen samt om det finns några skillnader mellan denna studiens resultat och den tidigare forskningens resultat. Arbetsmiljön i förskolan är också något som är väsentligt att presentera då förskolläraernas upplevelser av sin egen arbetsmiljö är en stor del i denna studie. Litteraturgenomgången belyser därför tidigare forskning av arbetsmiljön i förskolan.

Avslutningsvis presenterades även forskning om hur man kan förebygga och motverka stress utifrån tidigare forskning om en psykosocial arbetsmiljö, krav och kontroll samt den enskilde individens perspektiv. Detta är väsentligt då studiens ena frågeställning berör hur förskollärarna anser att man kan förebygga och motverka stress. Litteraturen används för att analysera och diskutera studiens resultat med avseende att få en bredare bild inom området. Till sist berör även litteraturgenomgången de relationer som finns i förskolan där alla relationer har betydelse för den sociala arbetsmiljön, både med barn, kollegor, chefer och vårdnadshavare.

## **2.8 Teorier**

De teorier som vi har valt att utgå från i detta arbete är krav- kontrollmodellen och KASAM. Dessa två teorier utgör utgångspunkter för hur resultatet i vår studie kommer att analyseras samt diskuteras. Vi anser att dessa två teorier är relevanta för studien eftersom både krav- kontrollmodellen och KASAM är välkända teorier inom stressforskning. I kombination med varandra möjliggör de ett bredare perspektiv av stress och dess påverkan. Teorierna grundar sig på det individuella perspektivet vilket innebär att man som individ har olika förutsättningar för att hantera stress. Dessa teorier är väsentliga för att undersöka studiens syfte samt frågeställningar. Detta eftersom teorierna belyser hur stress kan upplevas i relation till individens olika förutsättningar samt hur man efter dessa förutsättningar kan hantera eller förebygga stressen, vilket är i enlighet med studiens syfte och frågeställningar. Detta innebär att krav- kontrollmodellen och



KASAM möjliggör både ett undersökande samt analyserande av studiens resultat i relation till syfte och frågeställningar.

### **2.8.1 Krav- kontrollmodellen**

Krav-kontrollmodellen är framtagen av Robert Karasek som sedan utvecklades tillsammans med Töres Theorell. Modellen visar på den samverkan som finns mellan arbetets krav och den kontroll man har över arbetet. Med krav i arbetet avser Karasek och Theorell de krav som finns på personalens arbetsinsats, exempelvis förskolechefen och verksamhetens förväntningar på pedagogerna. Med kontroll avser Karasek och Theorell den kompetens man besitter för att utföra arbetet samt inflytandet över arbetssituationen. Stress och känsla av kontroll hänger därav ihop eftersom stressen ökar när man känner att man håller på att förlora kontroll över situationen. Modellens antagande är även att höga krav och samtidigt låg kontroll leder till en hög belastning och risk för stress. Höga krav kombinerat med hög kontroll medför istället en aktiv situation där personalen kan utvecklas och lära sig nya saker inom arbetet (Karasek & Theorell 1996).

Modellen har sedan utvecklats och man kom fram till en tredje faktor, socialt stöd. Med socialt stöd avser man det stöd som personalen har från exempelvis chef och kollegor. Karasek och Theorell menar på att bristande socialt stöd på arbetsplatsen ökar risken för stress (Karasek & Theorell (1996)).

### **2.8.2 KASAM**

KASAM är en teori som utvecklades av Aaron Antonovsky (2005) som var professor i medicinsk sociologi. Teorin används i samband med arbetsrelaterad stress där känslan av sammanhang är avgörande för hur en individ hanterar stressrelaterade situationer, vilket även kopplas till individens allmänna hälsotillstånd. Begreppet KASAM står för Känsla Av SAMmanhang och utgörs av tre olika komponenter nämligen begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Begriplighet innebär förståelse för olika händelser som sker både inom och utanför individen, d.v.s. hur en individ kan reflektera över samt sortera information för att kunna göra den begriplig. Denna begriplighet eller förståelse behövs för att vi ska kunna

orientera oss i den befintliga situationen och därefter agera. Man kan ha olika mycket känsla för begriplighet.

Hanterbarhet kan beskrivas som en kombination av de resurser samt färdigheter som står till individens förfogande för att kunna hantera de höga krav som kan uppstå i olika situationer. Förutom individens egna färdigheter kan även exempelvis familj, vänner samt kollegor utgöra resurser för individen. Dessa resurser kan underlätta för att hantera en stressrelaterad situation. En hög känsla av hanterbarhet innebär att man har strategier för att hantera svåra omständigheter vilket bidrar till en lägre känsla av utsatthet.

Meningsfullhet syftar till i vilken mån man känner att livet har en mening eller innebörd. Att man engagerar sig i utmaningar eftersom man ser en mening med dem. Meningsfullhet är avgörande för på vilket sätt man som individ väljer att bemöta eller hantera svåra situationer. En hög känsla av meningsfullhet innebär inte att man inte påverkas av en svår situation, exempelvis om man förlorar en närstående. Utan istället för att dra sig tillbaka så väljer man att konfrontera utmaningen för att försök finna meningen med den (Antonovsky 2005).

### **3. Metod**

I detta avsnitt presenteras metodval med motivering till metod, urval, genomförande där processen av insamlad empiri beskrivs samt etiska ställningstagande och övervägande som vi har tagit hänsyn till i samband med studien. Vi redogör även för hur insamlad empiri bearbetats och analyserats.

#### **3.1 Metodval**

Detta är en kvalitativ studie med intervju som forskningsansats. Kvalitativa data fokuserar på samband samt olika fenomenens förhållande till varandra. Människors upplevelser och erfarenheter har en betydande roll inom den kvalitativa forskningen. Ett viktigt begrepp är tolkning eftersom kvalitativa studier ofta bygger på människors upplevelser och erfarenheter (Alvehus 2013). Fördelar med kvalitativ forskning är att studien blir mer djupgående och tillåter mer än en förklaring, detta innebär att flera forskare kan få fram olika resultat även om de utgått från samma metod. Nackdelar med kvalitativ forskning är att det kan vara svårt att generalisera, eftersom man tittar mer

djupgående på en mindre grupp människor. Objektiviteten kan även ifrågasättas då forskarens egna intressen kan avspeglas i studien (Denscombe 2016). Syftet med vår studie är att undersöka förskollärares upplevelser av stress och hur detta kan påverka arbetsmiljön, därför faller valet av kvalitativ forskningsansats naturligt eftersom det främjar vårt syfte. Detta eftersom kvalitativ forskning inriktar sig på människors upplevelser och erfarenheter.

Valet av intervjuer baserades på deras lämplighet att få fram en mer djupgående empiri samt möjligheten att kunna följa upp frågorna. Eftersom empirin baseras på deltagarnas åsikter, tankar och erfarenheter är det en högst relevant metod för vårt syfte som grundar sig i förskollärarnas erfarenheter och upplevelser. Intervjuer som metod medför även en möjlighet för deltagarna att tydliggöra sina synpunkter och beskriva vad de anser är de centrala faktorerna. Tillskillnad från andra kvalitativa insamlingsmetoder, exempelvis observationer som enbart beskriver vad som sker och inte hur det upplevs eller varför, vilket intervjuer gör. Observationer beskriver inte heller de faktorer som är orsaken till händelserna. Intervjuer är även en av de metoder som möjliggör en hög svarsfrekvens eftersom man på förhand avtalat tid och plats för genomförandet (Denscombe 2016). Eftersom det är dessa faktorer studien bland annat har i avsikt att undersöka blir intervjuer den mest lämpade insamlingsmetoden.

### **3.2 Intervju**

Syftet med forskningsintervjuer utifrån kvalitativ ansats är att förstå världen från den deltagandes synvinkel/perspektiv. Forskningsintervjuer grundar sig i vardagliga samtal och är ett kompetent samtal där kunskap bildas och överförs genom interaktion mellan de båda parterna (Kvale & Brinkmann 2017). När det kommer till att undersöka vad människor känner och tänker är intervjuer nästan oundvikligt eftersom de fokuserar precis på detta. Det centrala med intervjuer är att man undersöker vad människor tänker kring ett visst fenomen och genom att intervjua kommer man åt den deltagandes tankar, känslor, åsikter samt erfarenheter av fenomenet. Därför är intervjuer viktiga när det gäller att hitta förståelse för hur individer och grupper utformar sin värld ur en social aspekt. Det finns olika tillvägagångssätt för att genomföra en intervju och tre av dessa är strukturerad intervju, semistrukturerad intervju samt ostrukturerad intervju (Alvehus 2013). Vår studie utgår från semistrukturerade intervjuer och därför kommer fokus ligga på dessa. Alvehus

(2013) beskriver semistrukturerade intervjuer som en kombination mellan strukturerad och ostrukturerad. Detta eftersom semistrukturerade intervjuer oftast följer ett formulär med öppna frågor, vilket innebär att den deltagande får större möjligheter att påverka innehållet men utifrån forskarens förberedda frågor.

Denscombe (2016) menar att fördelar med att använda intervjuer som metod är att man får mer detaljerad samt djupgående empiri. Denna djupgående empiri kan leda till att forskaren utvecklar nya och betydelsefulla insikter. Semistrukturerade intervjuer medför en viss flexibilitet vilket innebär att riktningen på undersökningen kan utvecklas under studiens gång. Intervjuer är även en av de metoder som möjliggör en hög svarsfrekvens eftersom man på förhand avtalat tid och plats för genomförandet. Även trovärdigheten i empirin kan stärkas genom intervjuer, detta eftersom man sitter i direktkontakt med den deltagande och empirin kan då kontrolleras. Nackdelar med intervju som metod är de utgår ifrån vad människor säger inte vad de faktiskt gör, vilket kan leda till att lägre trovärdighet om teorin inte stämmer överens med praktiken. Det kan även vara svårt att behålla struktur när man har öppna frågor vilket kan leda till irrelevant empiri.

### **3.3 Urval**

Studien utgår från ett strategiskt urval. Alvehus (2013) beskriver strategiskt urval som ett välplanerat och genomtänkt urval, där personer som matchar syftet och besitter de kompetenser som anses vara relevanta för undersökningen ingår. Studien genomfördes på två förskolor i olika kommuner i Skåne, en på landsbygden och en i innerstaden. Detta i syfte att kunna jämföra samt diskutera förskollärares upplevelser av stress i olika kommuner. Tyvärr blev detta inte möjligt på grund av covid-19 eftersom deltagarantalet blev färre än förväntat. Till följd av det lägre deltagarantalet kunde studiens resultat inte jämföras mellan de två kommunerna. Urvalet är begränsat till endast förskollärare eftersom syftet med studien var att undersöka förskollärares upplevelser av stress. Förskolecheferna på vardera förskolor kontaktades och fick information om studien. Därefter var det respektive förskolechef som frågade sina anställda förskollärare om de kunde tänka sig delta i studien. Sex förskollärare tackade ja till att delta i studien och intervjuades.

### **3.4 Genomförande**

Avsikten med vår studie var att undersöka förskollärares upplevelser av stress och därför är förskollärare ett relevant urval vilket ger högre trovärdighet. Vi har valt att intervjua förskollärare från samma arbetslag, detta för att få ett bredare perspektiv på samma arbetsmiljö. Vilket också bidrar till en mer trovärdig bild av ämnet. Eftersom avsikten var att undersöka deras upplevelser av stress är den kvalitativa forskningsansatsen lämplig, vilket bidrar till hög tillförlitlighet. Trovärdighet avser att man undersöker det man har i avsikt att undersöka och inget annat. Tillförlitlighet beror på hur undersökningen är gjord, om relevant metod har använts (Alvehus 2013; Denscombe 2016).

De två förskolecheferna på vardera förskolor kontaktades via telefon och fick information om studien, de fick också ett missivbrev (se bilaga 2) där de gav sitt godkännande till att studien genomfördes på de två förskolorna. Ett missivbrev (se bilaga 1) delades även ut till deltagarna där de fick ta del av information om studien. Informationen beskrev hur empirin kommer att samlas in och hanteras samt att deras deltagande var frivilligt, anonymt och gick att avbryta när som helst. Samtliga deltagare fick skriva på en samtyckesblankett där de godkände sin medverkan i studien. Därefter påbörjades insamling av empiri genom semistrukturerade intervjuer, alla intervjuer genomfördes under vecka 39. Totalt deltog sex förskollärare och varje intervju varade mellan 20–40 minuter, detta för att bibehålla deltagarnas intresse samt av praktiska skäl såsom att avsätta tid från verksamheten. Vår intervjuguide bestod utav åtta öppna frågor (se bilaga 3) som låg till grund för undersökningen. Beroende på vad deltagarna svarade på de öppna frågorna ställdes även andrahandsfrågor utifrån deltagarnas svar, detta för att få en djupare förståelse samt låta deltagarna ytterligare förklara hur de tänkte. Materialet samlades in genom ljudupptagning i samband med intervjuerna som sedan transkriberades och vidare bearbetades. Därefter analyserades och kategoriserades materialet under olika teman för att hitta mönster, likheter och skillnader. Empirin lagrades i enlighet med Vetenskapsrådets (2002) konfidentialitetskrav.

### **3.5 Bearbetning och analys**

Intervjuerna transkriberades ordagrant och därefter analyserades materialet genom en tematisk analysmetod. Först gick vi igenom transkriberingarna och ringade in likheter samt mönster som framgick i intervjuerna. Viktiga stycken eller citat markerades med

understrykningspenna. Materialet delades sedan upp i olika rubriker som utformades efter deltagarnas svar. Efter att materialet delats upp i olika rubriker utvecklades dessa till övergripande teman utifrån analysen. Två teman bildades vilka hade en direkt koppling till studiens forskningsfrågor. Därefter valde vi ut det material som vi ansåg vara det mest relevanta för studien och analysen. Clarke och Braun (2017) beskriver tematisk analys som en metod för att analysera, identifiera och tolka olika mönster inom kvalitativa data. Genom tematisk analys kan man utvinna koder och teman från kvalitativa data. Koder är som byggstenar för teman och teman erbjuder ett ramverk för att organisera data. Huvudmålet med tematisk analys är inte bara att sammanfatta datainnehållet utan att identifiera och tolka viktiga data i relation till frågeställningarna. Tematisk analys kan användas för att identifiera mönster utifrån deltagarnas upplevelser, erfarenheter och perspektiv. Det som särskiljer tematisk analys från andra kvalitativa analysmetoder är dess flexibilitet vilket bidrar till ett brett användningsområde.

### **3.6 Etiska överväganden**

Studien utgår från Vetenskapsrådets (2002) fyra allmänna huvudkrav när det gäller etiska krav på forskning. Det första huvudkravet är informationskravet, vilket innebär att forskaren ska delge information om studien där det framgår att deltaganden när som helst kan avbryta sin medverkan. Det andra huvudkravet är samtyckeskravet, vilket innebär att man har lämnat sitt samtycke om att delta i studien. Man ska även kunna avbryta sitt deltagande när man vill utan yttre påverkan. Det tredje huvudkravet är konfidentialitetskravet, vilket innebär att man har rätt till integritet och att forskaren har tystnadsplikt. Materialet ska lagras på ett sådant sätt att deltagarna inte kan identifieras av andra. Det fjärde huvudkravet är nyttjandekravet, vilket innebär att man garanterar att informationen används i rätt syfte.

Empirin samlades in i enlighet med de etiska principerna som beskrivs ovan. Förskolorna och förskolecheferna kontaktades via telefon för att få ett godkännande om att genomföra studien. Ett missivbrev delades ut till deltagarna där de fick information om studien samt ge sitt samtycke. Därefter påbörjades insamling av empiri genom semistrukturerade intervjuer. För att bibehålla deltagarnas anonymitet valde vi att inte benämna deltagarna vid deras namn utan vi benämner dem som förskollärare 1–6. Då viss information kan anses vara känslig i form av kritik mot arbetsplatsen har vi varit noga med att bevara

deltagarnas anonymitet och därför går det inte att utläsa varken ålder, kön, fiktiva namn eller på vilken förskola deltagarna arbetar utan deltagarna benämns endast med siffror. Detta i enlighet med konfidentialitetskravet och deltagarnas integritet.

## **4. Resultat**

Vår studie visar på att samtliga förskollärare som deltog i undersökningen har upplevt stress i sin arbetsmiljö. Stressen visar sig olika och en del upplever det ofta och andra mer sällan. Här presenteras vårt resultat utifrån de två teman som framkom, vilka har en direkt koppling till våra frågeställningar. Tema 1 redogör för vilka olika faktorer som förskollärare upplever bidrar till stress. Tema 2 redogör för hur förskollärarna upplever att stress kan förbyggas och motverkas i arbetet.

### **4.1 Bidragande faktorer till stress**

Här nedan presentera resultatet från tema 1 utifrån följande sex olika rubriker: personalbrist, barngrupper, höga krav, tidsbrist, oklara direktiv från ledning samt ljudnivå.

#### *4.1.1 Personalbrist*

Samtliga sex förskollärare tog upp personalbrist som en orsak till stress. De påpekar att de haft mycket sjukdom bland personalen vilket har bidragit till ett stressmoment. En förskollärare beskriver hur de ofta behöver flytta runt på personalen för att få det att gå ihop på grund av personalbristen vilket innebär att de hela tiden behöver ställa om eftersom de går in i en ny barngrupp.

Vi är fyra på vår avdelning men så är de sjuka jättemycket uppe på småbarnsavdelningarna och så får vi gå upp där hela tiden och hjälpa till. Och så hade vi tänkt att idag gör vi såhär och delar upp oss och har språkverkstad men så går det inte för att vi måste avvara personal till de andra avdelningarna. Då kan man känna sig stressad (Förskollärare 1).

Tre av förskollärarna menar på att mycket av stressen som uppstår till följd av personalbristen hade kunnat förebyggas om de fått in vikarie i verksamheten. Men att det inte verkar finnas några vikarier då de inte fått in någon på över en månad. Detta innebär ett pusslande för personalen att få ihop verksamheten. I dessa situationer blir det

pedagogiska arbetet lidande eftersom pedagogerna måste lägga mer fokus på att få ihop dagen än att vara närvarande med barnen. Två av förskollärarna beskriver att de trivs väldigt bra i sin arbetsmiljö och med sitt arbetslag men att de ofta får avvara personal på grund av sjukfrånvaro på andra avdelningar. Att inte få vara intakt i sitt arbetslag upplevs som både tröttsamt och stressande.

Två av förskollärarna trycker extra mycket på att de hade önskat att förskolechefen hade tagit beslut om hur personalen ska fördelas och flyttas runt när det är många sjuka. Beslutet läggs nu istället på personalen. Det går åt väldigt mycket tid för personalen att springa runt på avdelningarna och försöka lösa situationen vilket hade kunnat förebyggas om förskolechefen tagit det beslutet direkt. Att inte veta vem som kommer behöva gå över på en annan avdelning och stötta upp skapar stress och oro.

Hade vi fått vara intakt som arbetslag och inte flyttas runt hela tiden när det fattas personal på andra avdelningar hade det varit mycket bättre, slippa ställa om hela tiden (Förskollärare 3).

Mycket av stressen byggs upp redan dagen eller dagarna innan eftersom personalen kan se i schemat att det är många bortfall och att de inte fått in någon vikarie. Att inte veta hur de ska få dagen att gå ihop eller hur personalen ska flyttas runt redan dagarna innan beskriver pedagogerna som väldigt stressande och påfrestande. En av förskollärarna beskriver hur hen har börjat undvika att gå in och kolla i schemat på morgonen innan hen har börjat, detta för att undvika stressen som uppstår och istället ta itu med det när hen kommer till jobbet. En annan förskollärare menar på att hen tycker att det är för få pedagoger kontra mängden barn man har men att så är det överallt på förskolor.

#### *4.1.2 Barngrupper*

Förskollärarna har en gemensam bild av att stora barngrupper är något som kan kopplas till stress. En av förskollärarna har lång erfarenhet inom yrket och beskriver hur antalet barn i barngruppen har förändrats med tiden. Förskolläraren berättar att barngrupperna förut bestod utav tio till tolv barn och tillsammans jobbade tre pedagoger. Sexton år senare hade barnantalet fördubblats till 23 barn på två pedagoger. Två av förskollärarna uttrycker även att de vill ha en förändring av arbetsmiljön genom att minska antal barn i barngruppen.



Överlag kan jag tycka att man är för få förskollärare kontra den mängden barn man har. Men så är det ju på alla förskolor i princip så det är ju inte unikt bara här (Förskollärare 6).

Dynamiken i barngruppen och hur den är komponerad är något som förskollärarna anser påverka deras arbetsmiljö. En förskollärare beskriver att arbetsmiljön på förskolan är lite sämre för att dynamiken i barngruppen inte alltid stämmer. En annan förskollärare beskriver att arbetsmiljön är bra eftersom barngruppen är bra komponerad och lagom stor.

#### *4.1.3 Höga krav*

Förskollärarna är eniga om att de höga kraven som ställs på förskollärare utifrån uppdraget och läroplanen samt de administrativa uppgifterna är ett stressmoment. De upplever att det är mycket administrativt som ska skrivas för att fortsätta utveckla verksamheten och att det ibland kan kännas ganska tungt och stressigt att hinna med allt.

Alla de mål och riktlinjer som finns i läroplanen, det är helt sjukt om du skulle hinna med alla de målen på ett helt läsår (Förskollärare 5).

En förskollärare berättar att de inte har samma planeringstid som barnskötarna på avdelningen, vilket innebär att först måste förskollärarna skriva något och sedan visa detta för barnskötarna som får komplettera. Detta tar väldigt lång tid och är inte effektivt. Kravet på dokumentationen är också något som förskolläraren tar upp som stressigt. Att man inte hinner med att skriva dokumentationer varje gång de gör aktiviteter med barnen. En annan förskollärare menar på att när de har för mycket arbetsuppgifter så måste man göra något åt det och ta upp det med chefen. Att dokumentera och utföra andra administrativa uppgifter tar tid från barngruppen vilket upplevs som stressigt.

#### *4.1.4 Tidsbrist*

Tidsbrist är en av de faktorer som förskollärarna upplever kan bidra till stress på förskolan där tempot är högt. Gemensamt för de flesta förskollärarna är att de upplever att det är svårt att hinna med att se alla barn på en dag på grund utav tidsbrist. Förskollärarna uttrycker även att de ibland känner att de borde vara mer med barnen och att andra

tidskrävande uppgifter tar av den tiden med barngruppen. Förskollärarna upplever att detta är något som kan bidra till stress.

Det händer ibland att man känner att man borde vara med barnen mer (Förskollärare 6).

Att inte hinna med alla barnen och sett alla barnen på en dag (Förskollärare 5).

En förskollärare uttrycker även att det kan vara stressigt att hinna med alla föräldrar som kommer och ska hämta sina barn. Ibland kommer det tre eller fyra vårdnadshavare på samma gång och då kan det bli lite stressigt att hinna med alla och förskolan är dessutom mindre bemannad på eftermiddagarna, beskriver förskolläraren. En annan förskollärare beskriver att man kan bli stressad om flera ska prata med en samtidigt, både barn och föräldrar. Då kan man känna att man ibland inte räcker till, berättar förskolläraren.

Det kan vara svårt att hela tiden ha koll och då blir det stressigt. Kommer det tre till fyra föräldrar på en och samma gång så är det svårt att hinna med (Förskollärare 2).

Förskollärarna uttrycker även att de ibland inte har tid för att ta sina raster, detta för att det ibland kan köra ihop sig under dagen. De uttrycker även att man skulle haft en rast på förmiddagen om man kommer tidigast på morgonen men det finns det inte heller tid till. En förskollärare beskriver att man får stå och dricka kaffe bland barnen och att man hade behövt en paus.

Häromdagen körde det ihop sig och då hade jag inte haft rast klockan tre. Det räcker med den halvtimmen och gå och lägga sig lite (Förskollärare 1).

#### *4.1.5 Oklara direktiv från ledningen*

Något som majoriteten av förskollärarna upplevde som stressande på sin arbetsplats var oklara direktiv från ledningen. En förskollärare anser att det behövs tydligare ramar från ledningens sida. Men även att ledningen faktiskt tar en på allvar vilket den ibland inte upplevs göra. En annan förskollärare menar på att i vissa situationer hade det varit bra om chefen varit bestämd och tagit beslut istället för att det ska läggas på personalens axlar. I

en del frågor som de tar upp med ledningen upplever personalen att de har inflytande men det är långt ifrån vid alla frågor. Förskollärarna upplever att de får olika mycket respons beroende på vad de tar upp. Vissa saker upplevs läggas på hög eller skjutas fram istället för att hanteras.

Och ibland känns det som att ”ja förskolan löser det, vi passar ju bara barn” även uppifrån ledningens sida ibland, att det får ni lösa (Förskollärare 3).

#### 4.1.6 Ljudnivå

Gemensamt för de flesta förskollärare är att de upplever att det är en hög ljudvolym på förskolan. Några av förskollärarna berättar att de fått bullerdämpande möbler som ska minska ljudnivån och även tagit fram en bullerpolicy med åtgärder för att minska bullernivån. I policyn finns åtgärder om att man kan dela upp barnen eller hur man ska prata med varandra för att minska ljudnivån. Förskollärarna uttrycker även att matsituationerna är de gånger på dagen som har högst ljudnivå.

Det kan vara så att man inte står och skriker på någon där borta, utan att man går fram och pratar med dom, det glömmet vi ju. Men man ska ju vara medveten om det, vi jobbade väldigt mycket med ljud ett tag för att det var så himla bullrigt (Förskollärare 1).

Förskollärarna beskriver också att tanken om hur man planerar och organiserar den fysiska miljön har en stor inverkan på ljudnivån. En förskollärare med många års erfarenhet inom yrket beskriver att man förut hade gymnasalar på förskolorna men allt eftersom barngrupperna blev större blev det för hög ljudnivå och stökigt. Ibland är lokalerna inte byggda för det antal barn som finns på förskolan, uttrycker en annan förskollärare. Arbetet kring hur man organiserar barnen och hur många man är i samma rum är en gemensam åsikt från de flesta förskollärare om hur man kan minska ljudvolymen.

Har man alla barn i ett rum så blir kanske arbetsmiljön inte så bra, varken för barnen eller för oss vuxna som jobbar här. Vi brukar dela upp barnen i mindre grupper för att få en bra arbetsmiljö. Det blir lite lugnare och bättre klimat för både oss och barnen (Förskollärare 2).

## 4.2 Förebyggande mot stress

Här nedan presenteras resultatet från tema 2 utifrån följande olika kategorier: kommunikation och samarbete, inflytande, struktur och tydliga fyra ramar samt återhämtning.

### 4.2.1 Kommunikation och samarbete

Samtliga sex förskollärare är eniga om att kommunikationen och samarbetet i arbetslaget är av stor betydelse när det kommer till att förebygga och motverka stress. Förskollärarna betonar vikten av ett bra samarbete i arbetslaget för att skapa en god arbetsmiljö, där kommunikation och samarbete är de största faktorerna för att förebygga stress. En förskollärare berättar också att hen upplevt stress på grund av dåligt samarbete i arbetslaget. Förskollärarna lyfter vikten av ett bra samarbete inom arbetslaget som en central betydelse.

Man kommunicerar mycket i arbetslaget, det får man aldrig glömma. Det är det viktigaste verktyget för att kunna ha ett bra arbetslag, kommunicera (Förskollärare 5).

Om man inte kommer överens med sina kollegor så kan det bidra till stress (Förskollärare 6).

### 4.2.2 Inflytande

Tre av förskollärarna uttrycker att de har inflytande över sin arbetssituation på förskolan. De är gemensamt överens att det är genom skyddsombudet man får inflytande kring saker som man vill ska förändras. Förskollärarna uttrycker att de kan få inflytande över sitt schema som inte alltid fungerar och då kan de ändra på det. De uttrycker även att de har en del inflytande om de behöver nya vinterkläder eftersom de är ute mycket med barnen eller om de behöver nya datorer. En förskollärare berättar om de regelbundna träffar som facket ordnar och att man därigenom kan få inflytande över sin arbetssituation.

Sen har ju Lärarförbundet träffar, jag började jobba med det för några år sedan och känner att jag fick inflytande. Man kan inte bara gå och gnälla, man måste göra något själv (Förskollärare 1).

#### *4.2.3 Struktur och tydliga ramar*

En förskollärare upplever en trygghet genom strukturer och tydliga ramar. Stressen minskar genom strukturer och tydliga ramar eftersom hen upplevs ha bättre kontroll över situationen. En annan förskollärare berättar hur planering kan minska stressen, vilket även det bidrar till bättre kontroll över situationen. Att man har en bra chef som är lyhörd och kan se om det finns problem i arbetsmiljön beskrivs också som jätteviktigt.

Jag vill ha trygga ramar, att veta vad jag har att jobba med och mina förutsättningar (Förskollärare 3).

Genom att planera väl hinner man med det man vill göra på ett annat sätt och stressen minskar (Förskollärare 6).

Genom struktur och planering erbjuds pedagogerna en trygghet eftersom det blir tydligt vad de ska göra och under vilka förutsättningar de ska göra det. Att pedagogerna känner sig trygga påverkar även barnen då de känner av stämningen och miljön. Trygga pedagoger samt rutiner inger en lugn och trygg verksamhet.

#### *4.2.4 Återhämtning*

Gemensamt för två av förskollärarna är att de under sin fritid använder sig utav fysisk aktivitet för återhämtning. En av förskollärarna berättar att hen brukar gå ut i skogen själv och inte prata med någon för att förebygga stress. Förskolläraren beskriver att man måste hålla sig i fysisk form och tänka på sig själv ibland och ha egentid. En annan förskollärare berättar också att hen försöker ut och röra på sig på fritiden för att förebygga stress. Att få möjlighet till att ta sina raster är även något som förskollärarna anser är viktigt för att förebygga stress.

Hemma försöker jag ut och röra mig. Rensa tankarna så att man själv får energi och kunna bryta jobbet (Förskollärare 3).

## **5. Analys**

### **5.1 KASAM**

Förskollärarna anger faktorer som personalbrist och stora barngrupper som bidragande faktorer till stress, men samtidigt försöker de förebygga stressen genom att dela upp barngruppen samt ha ett fungerande samarbete i arbetslaget. Ett fungerande samarbete där man stöttar upp varandra i arbetslaget anser förskollärarna vara extra viktigt för att förebygga stressen. Detta kan kopplas till Aaron Antonovskys (2005) teori KASAM som står just för känsla av sammanhang. Det är framförallt begreppet hanterbarhet som kan kopplas till arbetslagets samarbete. Detta eftersom hanterbarhet syftar till de resurser samt färdigheter som står till individens förfogande för att hantera höga krav och stressande situationer. Där ens kollegor i arbetslaget utgör en resurs för att hantera dessa situationer. Att organisera upp arbetsuppgifterna och hjälpa varandra exempelvis genom att dela upp barngruppen för att situationen ska bli mer hanterbar, kan leda till att stressen minskar. Det är därför inte konstigt att personalbristen är en orsak till stress eftersom arbetslaget inte längre är intakt, detta innebär att det finns mindre resurser till ens förfogande för att hantera stressiga situationer. Vilket också betyder att känslan av sammanhang minskar till följd av mindre resurser som kan hjälpa individen att se sammanhang och hantera situationen. Ett intakt arbetslag har fler resurser och färdigheter att bidra med än ett arbetslag med bortfall vilket betyder att känslan av sammanhang antagningsvis är större i det intakta arbetslaget.

Förskollärarna menar också att oklara direktiv från ledningen utgör en bidragande faktor till stress. Detta kopplar vi till begreppet begriplighet vilket innebär förståelse för olika händelser som sker både inom och utanför individen, d.v.s. hur en individ kan reflektera över samt sortera information för att göra den begriplig. Eftersom förskollärarna upplever oklara direktiv från ledningen blir det tydligt att informationen från ledningens sida inte alltid är begriplig för förskollärarna. Detta bidrar till att förskollärarna upplever stress i sin arbetsmiljö. Vilket också innebär att det blir svårt att känna känsla av sammanhang om själva informationen om sammanhang inte är begriplig. Begriplighet behövs för att vi ska kunna orientera oss i den befintliga situationen och därefter agera. De oklara direktiven skapar förvirring när det kommer till att agera i specifika situationer eftersom förskollärarna inte vet hur de förväntas agera eller under vilka förutsättningar de ska agera.

Begreppet meningsfullhet kan vi koppla till att två av förskollärarna beskrev hur de upplevde sin arbetsmiljö som väldigt trivsamt. De trivdes både med den fysiska arbetsmiljön som exempelvis lokalernas utformning men också med den psykiska arbetsmiljön som exempelvis relationerna till kollegorna i arbetslaget. Meningsfullhet syftar till i vilken mån man känner att livet har en mening eller innebörd. Att man engagerar sig i utmaningar eftersom man ser mening med dem. Meningsfullhet är avgörande för på vilket sätt man som individ väljer att bemöta eller hantera svåra situationer. Två av förskollärarna uppger som sagt att de trivs väldigt bra på sitt jobb vilket tolkningsvis betyder att de känner att deras arbete har en innebörd eller mening, med andra ord känner de meningsfullhet. Att man känner meningsfullhet kan anses vara en av de viktigaste faktorerna till känsla av sammanhang eftersom detta påverkar hur individen hanterar svåra situationer, försöker man finna en mening med situationen eller dra man sig istället tillbaka utan att konfrontera utmaningen. Upplever man ingen mening eller innebörd med sitt arbete varken ser eller känner man sammanhang heller.

## **5.2 Krav-kontroll-stödmodellen**

Resultatet av studien kan även kopplas till krav- kontrollmodellen som visar på sambandet mellan arbetets krav och den kontroll man har över arbetet. Kraven och kontrollen hänger därför samman och utgör en bild av hur ens arbetssituation ser ut (Karasek & Theorell 1996). Karasek och Theorell (1996) anser att kategorin krav är kopplat till de krav som verksamheten eller förskolechefen har på personalen gällande deras arbetsinsats. Kategorin krav kopplas därför till studiens resultat där förskollärarna uttrycker att de känner en stress över de höga krav som ställs på deras yrke. Dessa krav är kopplade till läroplanen och uppdraget som förskollärare, samt de administrativa uppgifterna. Alltså de krav som verksamheten och förskolechefen har på personalen. Förskollärarna anses därför ha höga krav utifrån krav- kontrollmodellen då studiens resultat visar att förskollärarna upplever höga krav utifrån läroplanen och kraven som ställs på de som förskollärare. Hade förskollärarna däremot upplevt låga krav finns det en risk för att de skulle känna sig passiva i sin yrkesroll. De hade kunnat uppleva sig som inte behövda där avsaknaden av meningsfullhet och sammanhang också kan göra en stressad.

Nästa kategori är kontroll vilket Karasek och Theorell (1996) anser är de kompetenser man besitter för att utföra arbetet samt det inflytande man har över sin arbetssituation. Detta kopplas då till det inflytande förskollärarna upplever att de har över sin arbetssituation. Eftersom tre av förskollärarna uttryckte att de har inflytande antas dessa ha en relativt hög kontroll över sin arbetssituation inom just den kategorin. Förskollärarna uttrycker även att de har mer eller mindre inflytande beroende på vad de tar upp och därför är kontrollen högre vid vissa tillfällen men lägre vid andra. De beskriver att de har inflytande när det kommer till att påverka sitt schema, nya personalkläder och hur innehållet för dagen ser ut. Förskollärarna i studien uttrycker även att planeringen av verksamheten tar upp mycket tid vilket istället bidrar till att de får mer kontroll över verksamheten och hur de själva vill att den ska se ut. Att kunna påverka sitt schema och hur innehållet ser ut i verksamheten är något som är väsentligt för en förskollärare. Likaså att få tillgång till och inflytande över bra och tåliga vinterkläder eftersom delar av arbetet bedrivs utomhus året om.

Den upplevda tidsbristen är något som kan kopplas till den låga kontroll förskollärarna har över arbetet. Resultatet visar på att de upplevs vara stressade över att de inte hinner med sina arbetsuppgifter vilket bidrar till en låg kontroll. Eftersom de flesta förskollärarna känner att det finns en tidsbrist i deras arbete antas dessa ha en låg kontroll över sin arbetssituation. Detta enligt Karasek och Theorell (1996) som menar att stress och känsla av kontroll hänger ihop, eftersom stressen ökar när man känner att man håller på att förlora kontroll över situationen.

Sista kategorin är socialt stöd, vilket Karasek och Theorell (1996) menar är det stöd som personalen har från exempelvis chef och kollegor. Förskollärarna uttrycker att de får oklara direktiv från ledningen och att de inte blir tagna på allvar. Även tydligare ramar från chefens sida är bristande enligt förskollärarna. Alla förskollärare uttryckte även att kommunikationen och samarbetet i arbetslaget var en viktig del för att få en god arbetsmiljö. Detta kopplas därför till modellens antaganden om socialt stöd där Karasek och Theorell (1996) menar på att bristande stöd från chef och kollegor ökar risken för stress. Förskollärarna antas ha ett högt socialt stöd från sina kollegor men ett lägre socialt stöd från chefen och ledningen. Det låga sociala stödet från chefen och ledning kan få konsekvenser då förskollärarna kan känna sig nedprioriterade och nonchalerade. Det höga



sociala stödet från kollegor kan bidra till att förskollärarna känner att de har ett bra samarbete i arbetslaget då de kommunicerar med varandra. Stödet från kollegor kan även bidra till att man trivs på jobbet och med sina kollegor som arbetslag.

Sammanfattningsvis har förskollärarna i studien höga krav när det kommer till kraven från verksamheten och förskolechefens förväntningar. Detta då de upplever att kraven är höga utifrån läroplanens alla mål som ska uppfyllas under året, verksamheten och förskolechefens krav på deras förskolläraryrke samt de administrativa uppgifterna som tar upp mycket tid. Förskollärarna har en relativt hög kontroll när det kommer till inflytande, då de har inflytande över sitt schema, innehållet i verksamheten och nya personalkläder men en mindre kontroll när det kommer till den upplevda tidsbristen som hänger ihop med den mängden arbetsuppgifter de har. Förskollärarna har även ett högt socialt stöd från sina kollegor men ett lägre socialt stöd från chefen och ledningen. Karasek och Theorells (1996) modells antagande är att höga krav och låg kontroll leder till en hög arbetsbelastning och risk för stress. Höga krav kombinerat med hög kontroll medför istället en aktiv situation där personalen kan utvecklas och lära sig nya saker inom sitt arbete. Förskollärarna i studien upplever höga krav och viss kontroll om man ser det utifrån en helhet där de har relativt högt inflytande över innehållet i verksamheten, nya personalkläder och sitt schema. Detta medför att förskollärarna har en relativt aktiv situation där de kan lära sig nya saker inom arbetet. Hade de istället upplevt låga krav med låg kontroll riskerar förskollärarna att känna sig passiva och oanvändbara. Avsaknaden av meningsfullhet och sammanhang under en lång tid kan också bidra till stress och blir därför väsentlig i relation till studiens resultat. Som beskrivet ovan utifrån KASAM upplevde två av förskollärarna en meningsfullhet med sitt arbete medan resterande förskollärare inte uttryckte något om de kände en meningsfullhet eller ej. Förskollärarna riskerar även att få en för hög arbetsbelastning och bli utsatta för stress på grund utav den låga kontrollen om upplevd tidsbrist.

## **6. Diskussion**

Syfte med denna studie är att undersöka förskollärares upplever av stress samt hur detta kan påverka arbetsmiljön. Detta med hjälp utav följande två frågeställningar: vilka olika faktorer upplever förskollärare framkallar/bidrar till stress och hur anser förskollärarna att stress kan förebyggas och motverkas i arbetet? Resultatet visar att stress upplevs av alla

förskollärare på något sätt i mer eller mindre utsträckning i verksamheten. Förskollärarna menar också att stress kan förebyggas i viss utsträckningen genom god kommunikation och bra samarbete i arbetslaget. Samtliga deltagare tar upp personalbrist och stora barngrupper som bidragande faktorer till stress, förutom dessa två nämns även höga krav, tidsbrist, hög ljudnivå och oklara direktiv som faktorer. Nedanför diskuteras resultatet i relation till tidigare forskning samt annan relevant litteratur som redovisas i inledningen, under kategorierna: personalbrist och stora barngrupper, höga krav och tidsbrist, ljudnivån i arbetsmiljön samt förebyggande.

### **6.1 Personalbrist och stora barngrupper**

Studiens resultat visar tydligt att personalbrist samt stora barngrupper utgör två bidragande faktorer till att förskollärarna upplever stress i sin arbetsmiljö. Samtliga förskollärare som deltagit i studien nämner personalbrist och stora barngrupper som orsaker till stress. Detta bekräftar även Clipa och Boghean (2014) i sin forskningsstudie där de har fått liknande resultat. Forskningsstudiens resultat visar att 96% av förskollärarna upplevde måttlig till extrem stress i sin arbetsmiljö där stora barngrupper var en av de bidragande faktorerna. Clipa och Boghean anser att det finns en koppling mellan stressade förskollärare och stora barngrupper och beskriver förskolläraryrket som en av de mest stressade yrkeskategorierna. I vår studie upplevde samtliga deltagare d.v.s. 100% någon form av stress i sin arbetsmiljö. I Clipa och Bogheans (2014) forskningsstudie visar resultatet att de situationer som förskollärarna upplever som stressande var av- och påklädnings situationer, gråtande barn, lunchtiden, mental, fysisk, emotionell överbelastning samt övervakning vid vilan. Detta framkom dock inte i vår studie utan förskollärarna relaterade stressen till olika faktorer som personalbrist och stora barngrupper snarare än till specifika situationer som exempelvis matsituationer.

Stora barngrupper upplevs som en orsak till stress men förskollärarna trycker också på personalbristen. Det framkom att förskolorna har haft svårigheter med att få in vikarie i verksamheten vilket har ökat stressen hos de närvarande förskollärarna. I intervjuerna med förskollärarna blev det tydligt att svårigheterna med att få in vikarie påverkar situationen eftersom de ofta har bortfall bland personalen på grund utav sjukfrånvaro, detta i kombination med att de inte får in några vikarier har bildat ett återkommande problem som leder till stress. Att arbetslagen inte får vara intakta på grund av sjukdom

hos personalen samtidigt som de har vikariebrist innebär att förskollärarna arbetar underbemannade en stor del av tiden, vilket medför att det pedagogiska arbetet blir lidande. Detta leder till att det är färre personal i barngruppen och barngruppen upplevs på så sätt större eftersom det är mindre personal men samma antal barn. Det framgick även i resultatet att barngruppens storlek har ökat genom åren men inte personaltätheten, vilket kan anses vara problematiskt i vissa hänseenden. Överlag ansåg några av förskollärarna i studien att det är för få förskollärare i relation till mängden barn. Resultatet kan även kopplas till Sjödin och Neelys (2017) forskning där de har synliggjort att konsekvenserna av stora barngrupper utifrån ett stressperspektiv är att det medför sämre möjligheter för förskollärarna att utföra sitt dagliga arbete.

## **6.2 Höga krav och oklara direktiv från ledningen**

Förskollärarna i vår studie upplevde att de höga kraven som ställs på förskollärare utifrån uppdraget och läroplanen är faktorer till stress. De upplevde även de administrativa uppgifterna som stressande eftersom de har mycket att skriva för att kunna utveckla verksamheten, vilket kopplas till den psykiska arbetsmiljön. Utifrån Karasek och Theorells (1996) teori krav- kontrollmodellen anses förskollärarna ha höga krav eftersom förskollärarna upplever höga krav utifrån läroplanen och kraven som ställs på de som förskollärare. Detta tar även Lundberg och Wentz (2004) upp som en bidragande faktor till stress, när det uppstår obalans mellan upplevda krav och den egna förmågan. Även när det uppstår obalans mellan den egna insatsen och belöningen kan stressnivån påverkas menar författarna. Förskollärarna i vår studie upplevde även att de hade för mycket arbetsuppgifter och att de ibland får ta kontakt med förskolechefen för att göra något åt det. Eftersom chefen och ledning inte tar tag i det som förskollärarna anser är deras arbetsuppgifter kan detta leda till att förskollärarna känner sig nedprioriterade. Detta då chefen och ledningen bara lägger arbetet vid sidan och låter personalen sköta det på egen hand. Även Ekström (2007) tar upp att planeringsarbetet och de administrativa uppgifterna är en bidragande faktor för stress hos förskollärare. Förskollärarna i Ekströms studie var också frustrerade över att de hade för mycket arbetsuppgifter samt att de ansåg att de hanterade uppgifter som de inte ansågs vara sina, vilket tar tid från arbetet med barnen. Även Sjödin och Neely (2017) menar att hög arbetsbelastning och stress går hand i hand med förskolläraryrket. Detta visar att även vår studie bekräftar den tidigare forskningen om att höga krav och mycket arbetsuppgifter är något som bidrar till stress.

Förskollärarna i vår studie var ibland tvungna att ta kontakt med förskolechefen för att diskutera den mängd arbetsuppgifter de har. Förskollärarna beskriver även att de upplever att kontakten med chefen blev stressande eftersom de endast fick oklara direktiv. De önskade en mer bestämd chef med tydligare ramar och att de blir tagna på allvar. Att de oklara direktiven från chefen upplevs som stressande kan kopplas till Aaron Antonovskys (2005) teori om känsla av sammanhang KASAM. Då direktiven upplevs som oklara innebär detta att informationen inte alltid är begriplig för förskollärarna, vilket bidrar till stress. Detta medför även att det blir svårt att känna känsla av sammanhang om själva informationen om sammanhang inte är begriplig. Ekström (2007) tar också upp relationen med chefen där förskollärarna i hans studie, på samma sätt som de i vår studie, var missnöjda med kontakten med chefen. Även Sheridan (2009) har undersökt hur tillfredsställda förskollärare var med samarbetet med närmaste överordnad. I den studien uttryckte merparten av förskollärarna att de var nöjda över samarbetet med chefen samt att de kände att chefen hade respekt för dem som lärare. Förskollärarna i Sheridans studie uttryckte även att de känner att de har stora påverkansmöjligheter och känner sig delaktiga. Detta skiljer sig från vårt resultat då förskollärarna i vår studie var mer missnöjda över de oklara direktiv de fick från både ledning och närmaste chef. Förskollärarna i vår studie upplevde dock att de fick inflytande och påverkansmöjligheter men långt ifrån vid alla frågor.

### **6.3 Tidsbrist**

Gemensamt för förskollärarna i vår studie var att de upplevde tidsbrist som en faktor för stress. De upplevde att det är svårt att hinna med att se varje barn på en dag samt att de kände att de ibland borde vara mer med barngruppen men att andra tidskrävande uppgifter tog den tiden från barngruppen. Tidsbristen som en faktor för stress är också något som Sjödin och Neely (2017) tar upp. Förskollärarna som upplevde stress i deras studie la mer tid på att planera den pedagogiska verksamheten och spenderade därför mindre tid i barngruppen. Förskollärarna i deras studie uttryckte även att de på grund utav tidsbrist var tvungna att fortsätta sitt arbete utanför skoltid, vilket leder till ännu ett stresspåslag. Detta var dock inte något som förskollärarna i vår studie uttryckte, att de var tvungna att arbeta utanför arbetstid. I likhet med vår studie tar även Ekström (2007) upp att tidsbristen för att kunna tillgodose barnens enskilda behov utgör en faktor för stress.

Förskollärarna i vår studie uttryckte även att det var stressigt att hinna med alla vårdnadshavare när de kommer och hämtar sina barn. Detta är något som även Clipa och Boghean (2014) tar upp. Förskollärarna i deras studie upplevde att kommunikationen med vårdnadshavarna var en stressrelaterad faktor. De förskollärare i vår studie uttryckte dock ingenting om att kommunikationen med vårdnadshavarna var en faktor för stress, utan att hinna med att se alla när de kommer och hämtar sina barn var mer stressande.

#### **6.4 Ljudnivån i arbetsmiljön**

Något som förskollärarna i vår studie upplevde som mindre bra i sin fysiska arbetsmiljö var den höga ljudnivån. Förskollärarna menar att antalet barn relaterat till förskolans lokaler som inte är anpassade för så många barn bidrog till den höga ljudvolymen. Detta är något som även Arbetsmiljöverket (2011), Hellberg (2002) och Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2009:2) tar upp som något negativt när det kommer till både barnen och personalens hälsa och välbefinnande. Arbetsmiljöverket (2011) menar på att det ständigt startar nya förskolor med ett högt tryck på antal barn vilket lokalerna inte är utformade för. Hellberg (2002) beskriver hur höga ljud försvårar kommunikationen mellan personer samt att störande ljud generellt orsakar stress hos människor. Detta är något som även vår studie styrker genom att en förskollärare berättade att de har skrivit fram en bullerpolicy och på det viset försöker sänka ljudnivån genom att tänka på hur man kommunicerar med varandra eller hur man delar upp barnen i olika rum. I Arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2009:2) om hur den fysiska arbetsmiljön ska utformas står det att exponeringen för buller ska reduceras till minsta möjliga nivå för att så få personer som möjligt ska utsättas för buller. Detta eftersom buller kan vara tröttande och störande och därmed bidra till att göra arbetet mer ansträngande. Förskolorna i vår studie är på god väg att sänka ljudnivån och minska bullerexponeringen med hjälp av bullerdämpande möbler och en plan för hur de delar in barnen i olika grupper för att få en bättre arbetsmiljö. Vår studie bekräftar således tidigare forskning om att det förekommer en hög ljudnivå på förskolorna och att detta kan vara både tröttande och ansträngande.

#### **6.5 Förebyggande arbete**

För att motverka och minska stressen i verksamheten tog förskollärarna som deltagit i studien upp faktorer som: kommunikation, samarbete, inflytande, återhämtning samt strukturer och tydliga ramar. Kommunikationen och samarbetet i arbetslaget anses vara

extremt viktigt i frågan om att förebygga stress i arbetsmiljön. Dåligt samarbete i arbetslaget beskrevs ge motsatt effekt och bidrar till stress istället för att motverka den. Anledningen till att förskollärarna upplevde att samarbetet och kommunikation inom arbetslaget var så centralt för att förebygga stress, menade de var att ett bra samarbete innebär att man får stöttning och hjälp från sina kollegor. Vilket betyder att man inte är själv i den stressande situationen utan man har även resurser att förlita sig på för att kunna hantera situationen. Detta kopplar vi direkt till Aaron Antonovskys (2005) teori om känsla av sammanhang KASAM. Det förskollärarna beskriver om samarbetets betydelse för att minska stressen är utgångspunkten för teorin KASAM och begreppet hanterbarhet. Ett bra samarbete inom arbetslaget medför fler resurser till att hantera stressiga situationer, vilket är i enlighet med vad resultatet förmedlar. Det kan även kopplas till Karasek och Theorells (1996) kategori stöd i krav- kontrollmodellen eftersom arbetslaget och deras samarbete fungerar som ett stöd för att hantera dessa situationer. Hellberg (2002) menar att människorna som jobbar på arbetsplatsen är en del av den sociala arbetsmiljön. Därför har hur man behandlar varandra på arbetsplatsen en avgörande betydelse för vårt mående samt vår trivsel. Eftersom stress är högst individuellt är god kommunikation viktig för individens välbefinnande samt de sociala relationerna. Dålig kommunikation och samarbete inom arbetslaget kan anses skapa konsekvenser för verksamhetens kvalitet eftersom det bidrar till en sämre arbetsmiljö.

Strukturer och tydliga ramar upplever förskollärarna i studien som en trygghet eftersom de anser att de då har mer kontroll över situationen, vilket minskar stressen. Det framgår även av intervjuerna att planering är en viktig aspekt utav strukturer och ramar. Planering medför en tydlighet i vilka arbetsuppgifter som ska utgöras samt under vilka förutsättningar de ska utföras. Agervold (2001) beskriver hur individer som själva kan planera sitt arbete kan förändra sin planering och därmed också minska stressen. Tillskillnad från individer som har minde kontroll över sin arbetssituation och måste samverka med både kollegor och ledningen för att se om arbetet kan omorganiseras. Detta kan även kopplas till krav- kontrollmodellen då Karasek och Theorell (1996) menar på att en hög kontroll minskar risken för stress eftersom man känner att man klarar av sitt arbete. Resultatet av studien visar på hög kontroll genom att förskollärarna får möjlighet att bland annat påverka innehållet i verksamheten med hjälp av planeringsarbete där strukturer och tydliga ramar finns. Att pedagoger känner sig trygga i sin arbetsmiljö anser

vi är av stor betydelse i arbetet mot att förebygga stress. Speciellt i yrkeskategorier som arbetar med människor eftersom människor ofta tar in och känner av känslor. En orolig stämning hos personalen smittar ofta av sig på barnen vilket kan innebära att barnen också känner oro. Denna oro kan genom en bra planering samt tydliga strukturer och ramar förebyggas. Förskollärarna nämner även inflytande som en del i att förebygga stress. Majoriteten av förskollärarna upplever att de har inflytande över sin arbetssituation men det framkommer även att de ibland upplever att de bara har inflytande gällande en del avseenden. Liknande resultat har framkommit i Sheridans (2009) studie där förskollärarna uttryckte missnöje när det kommer till att påverka arbetsuppgifter, lön, möjlighet till befordran och personaltätheten i förhållande till antal barn i verksamheten.

Förskollärarna i vår studie beskriver hur återhämtning är en del i att förebygga stress. Två av förskollärarna använder sig utav fysisk aktivitet på fritiden för att återhämta sig. Agervold (2001) menar att fysisk träning ger individen mer energi för att kunna klara av vardagliga problem, därför är en god fysisk hälsa högst relevant. Förskollärarna framhåller också att det är viktigt att man får möjlighet till att ta sina raster för att förebygga stress. Detta påvisas även i Clipa och Bogheans (2014) forskningsstudie där förskollärarna ansåg att det inte alltid fanns tid till vila och återhämtning i form utav raster under dagen. Att förskollärarna inte har möjlighet till att ta sina raster under dagen menar vi kan få konsekvenser i form utav utmattning eftersom återhämtning är av stor vikt när det gäller att förebygga stress. Stress i en liten mängd kan var nyttigt eftersom det får oss att prestera bättre, det är den långvariga stressen som är farlig. Den långvariga stressen uppstår ofta i samband med att kroppen inte fått tillräckligt med tid till vila och återhämtning (Hjärnfonden 2017a).

## **6.6 Slutsatser**

Genom vår studie har vi fått svar på våra frågeställningar angående vilka olika faktorer förskollärare upplever bidrar till stress samt hur förskollärarna anser att stress kan förebyggas och motverkas i arbetet. Studiens resultat synliggör de faktorer som förskollärarna upplever bidrar till stress. Dessa faktorer har även tidigare forskning påvisat varit avgörande för hur stress upplevs. Både vår studie och tidigare forskning lyfter att stora barngrupper, personalbrist, höga krav, oklara direktiv från ledningen, tidsbrist, hög ljudnivå och administrativa uppgifter är faktorer som bidrar till stress.

Utifrån resultatet anser vi att de mest framgångsrika strategier för att förebygga stress är genom bra kommunikation och samarbete, inflytande, tydliga strukturer och ramar samt återhämtning.

Med hjälp av de teoretiska perspektiven KASAM och krav- kontrollmodellen har studiens resultat kunnat analyserats på ett mycket relevant sätt. De olika teorierna fungerar på ett kompletterande nästan överlappande sätt i relation till varandra. Genom analysen av resultatet har teorierna synliggjort hur begreppen hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet utgör en avgörande del i hur stress upplevs eller hur den kan förebyggas. Analysen synliggör även sambandet mellan höga krav och kontroll i relation till stress. Begreppet hanterbarhet inom KASAM är krav- kontrollmodellens motsvarighet till kategorin kontroll. Man kan även jämföra begreppet hanterbarhet med krav- kontrollmodellens kategori stöd eftersom båda begreppen syftar till de resurser eller det stöd som finns till individens förfogande för att hantera stressiga situationer. Har man resurser eller stöd till ens förfogande ökar också kontrollen över situationen. Kategorin krav kan relateras både till begreppet begriplighet och meningsfullhet eftersom kraven är kopplade till de krav som verksamheten eller förskolechefen har på personalen gällande arbetsinsatsen. För att kraven inte ska skapa stress behöver informationen vara begriplig för förskollärarna samt innebära att de kan utföra sitt arbete på ett meningsfullt sätt. Informationen/kraven behöver båda var begripliga och skapa mening för arbetet och den egna yrkesrollen. Vi har dragit slutsatsen att dessa begrepp och dess innebörder inom respektive teori är centrala eller till och med avgörande för att beskriva varför stressen upplevs som den gör samt hur den kan hanteras eller förebyggas.

Stress är ett relevant ämne för vår framtida yrkesroll eftersom förskollärare är en av de yrkeskategorier som hamnar högt upp på listan för sjukskrivningar till följd av stress. Den stora ökningen av sjukskrivningar som har skett på grund av stress bara under de senaste åren bekräftar att stress är ett alltmer förekommande fenomen. Därför är det av betydelse att uppmärksamma stress och inte tysta ner dess konsekvenser som till exempel utmattning. I dagens samhälle har vi ett högt samhälstempo och stress har visat sig vara ett av de största folkhälsoproblemen vi har. Dessutom innebär stress följder för både samhället och för individen. Förskollärare lägger grunden för ett livslångt lärande. För att de ska kunna utföra detta viktiga arbete och ge barnen de bästa förutsättningar samt



möjligheter som de förtjänar är förskollärarnas välmående att prioritera. Till följd av denna studie har vi själva fått en större inblick i arbetsmiljön på förskolan och vilka faktorer som kan bidra till stress. Detta gör oss mer uppmärksamma på symptom och situationer som bidrar till stress när vi själva är yrkesverksamma förskollärare.

### **6.7 Metoddiskussion**

Vi anser att vår studie hade kunnat göras annorlunda genom att fler förskollärare medverkade. Detta eftersom tanken från början var att intervjua åtta förskollärare ifrån två olika kommuner, fyra förskollärare från vardera kommun. Vår intention var att jämföra de två kommunerna för att hitta likheter och skillnader. På grund utav det låga deltagarintresset var detta inte genomförbart. Ett högre deltagarintresse hade även bidragit till en bredare och mer djupgående empiri. Tanken var också att genomföra observationer som ett komplement till intervjuerna men på grund utav den rådande pandemin var detta inte möjligt. Som konsekvens av pandemin fanns det besöksrestriktioner på förskolorna vilket gjorde att vi inte kunde genomföra några observationer. Observationerna skulle komplettera intervjuerna genom att vi faktiskt skulle se hur förskollärarna agerar och hanterar stressiga situationer. Men också genom att vi hade kunnat jämföra det vi sett i observationerna med vad förskollärarna angav i sina svar, hade förskollärarnas bild av stress i arbetsmiljön stämt överens med vad observationerna hade visat. Till följd av det låga deltagarantalet blir studiens resultat inte generaliserbart men däremot fann vi många likheter med tidigare forskning exempelvis faktorer som stora barngrupper, personalbrist, höga krav, tidsbrist och hög ljudnivå. Dessa likheter med tidigare forskning talar för en hög trovärdighet angående studiens resultat. Att de faktorer som har synliggjorts i vår studie även har framkommit i tidigare forskningsresultat innebär att dessa faktorer är av betydelse när det gäller stress i förskolans arbetsmiljö. Även de teoretiska utgångspunkterna utgör en stor del av studiens innehåll och relevans eftersom de har bidragit till en djupare analys av stress, både för hur stress kan upplevas samt vad man kan göra i förebyggande arbete mot stress.

### **6.8 Vidare forskning**

Genom vår studie har vi fått en djupare förståelse för förskollärares upplevelser av stress i arbetsmiljön och vilka olika faktorer som förskollärarna upplever bidrar till stress samt hur de anser att stress kan förebyggas i arbetet. Däremot omfattar inte studien hur barnen

påverkas av stressade pedagoger i sin arbetsmiljö, vilket hade varit väldigt intressant att undersöka. Det hade också varit givande att undersöka vad förskolechefen anser kan minska den upplevda stressen i arbetsmiljön. Stress är som sagt ett viktigt ämne och det behöver forskas mer om det för att få en bredare samt djupare förståelse och kunskap.

## Referenser

- AFS 2009:2. *Arbetsplatsens utformning: Arbetsmiljöverkets föreskrifter om arbetsplatsens utformning samt allmänna råd om tillämpningen av föreskrifterna*. Arbetsmiljöverket.
- Agervold, M. (2001). *Arbete och stress: en introduktion till arbetsmiljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. Stockholm: Liber.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Arbetsmiljöverket (2018). *Arbetsorsakade besvär 2018*. Arbetsmiljöstatistik Rapport 2018:3. Stockholm: Arbetsmiljöverket.  
[https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2018/arbetsorsakade\\_besvar\\_2018\\_rapport.pdf](https://www.av.se/globalassets/filer/statistik/arbetsorsakade-besvar-2018/arbetsorsakade_besvar_2018_rapport.pdf) [2020-09-20].
- Clarke, V. & Braun, V. (2017) Thematic analysis, *The Journal of Positive Psychology*, 12:3, 297–298. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1262613>
- Clipa, O. & Boghean, A. (2014). Stress Factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool Teachers. *Procedia*, 180, 907-915.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.241>
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Dobbs, J. & Arnold, D.H. (2009). Relationship between preschool teachers' reports of children's behavior and their behavior toward those children, *School Psychology Quarterly*, 24(2), 95–105. DOI: 10.1037/a0016157.
- Eklöf, M. (2017). *Psykosocial arbetsmiljö: begrepp, bedömning och utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekström, K. (2007). *Förskolans pedagogiska praktik: ett verksamhetsperspektiv*. Diss. Umeå: Umeås universitet.  
<http://urn.kb.se/resolve?urn=urn%3Anbn%3Ase%3Aumu%3Adiva-992>

Friis Andersen, M. & Brinkmann, S. (2015). Nya perspektiv på stress i arbetslivet. I Friis Andersen, M. & Brinkmann, S. (red.) *Nya perspektiv på stress*. Lund: Studentlitteratur, ss.9–22.

Haslebo, G. & Emmertsen Lund, G. (2015). Stresshantering i organisationer med inspiration från socialkonstruktionism. I Friis Andersen, M. & Brinkmann, S. (red.) *Nya perspektiv på stress*. Lund: Studentlitteratur, ss.159–178.

Hellberg, A (red). (2002). *Systematiskt arbetsmiljöarbete mot stress*. Solna: Arbetsmiljöverket.  
<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/bocker/systematiskt-arbetsmiljoarbete-mot-stress-bok-h351.pdf>.

Karlsson, O (red). (2017). *Svenska skrivregler*. Stockholm: Liber.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2017). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

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

Sheridan, S. (2009). Lärares och föräldrars syn på förskolan. I Sheridan, S., Pramling Samuelsson, I. & Johansson, E. (red). *Barns tidiga lärande: En tvärsnittsstudie om förskolan som miljö för barns lärande*. Göteborg: Acta Universitatis Gothoburgensis.  
<http://hdl.handle.net/2077/20404>.

Sjödin, F., & Neely, G. (2017). Communication patterns and stress in the preschool: an observational study. *Child Care in Practice*, 23(2), 181–194.  
<https://doi.org/10.1080/13575279.2016.1259159>

*Svenska Akademiens ordlista*. (2015). Stockholm: Svenska Akademien.

Theorell, T. & Karasek, R.A. (1996). Current issues relating to psychosocial job strain and cardiovascular disease research, *Journal of occupational health psychology*, 1(1), 9–26. DOI: 10.1037/1076-8998.1.1.9.

Thyssen, O. (2015). Det moderna stresskomplexet - att välja sin stress med omsorg. I Friis Andersen, M. & Brinkmann, S. (red.) *Nya perspektiv på stress*. Lund: Studentlitteratur, ss.109–130.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur & Kultur.

### **Webbsidor**

Arbetsmiljöverket. (2011). *Arbetsmiljöverket satsar på arbetsmiljön inom förskolan*. <https://www.av.se/press/arbetsmiljoverket-satsar-pa-arbetsmiljon-inom-forskolan2/?hl=stress%20arbetsmilj%C3%B6%20f%C3%B6rskola> [2020-08-27].

Försäkringskassan (2016). *Korta analyser*. Stockholm: Försäkringskassan 2016:2. [https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dafa6ad/korta\\_analyser\\_2016\\_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=](https://www.forsakringskassan.se/wps/wcm/connect/41903408-e87d-4e5e-8f7f-90275dafa6ad/korta_analyser_2016_2.pdf?MOD=AJPERES&CVID=) [2020-08-27].

Hjärnfonden (2017a). *Vad är stress och vad händer i kroppen när vi stressar?* <https://www.hjarnfonden.se/2017/12/vad-ar-stress-och-vad-hander-i-kroppen-nar-vi-stressar/> [2020-04-07].

Hjärnfonden (2017 b). *Så ställs diagnosen utmattningssyndrom*. <https://www.hjarnfonden.se/2017/12/sa-stalls-diagnosen-utmattningssyndrom/> [2020-04-07].

Hjärnfonden (2017c). *Jakten på hjärnans stresscentrum*. <https://www.hjarnfonden.se/2017/11/jakten-pa-hjarnans-stresscentrum/> [2020-04-07].

Hjärnfonden (2018). *Vi kan göra mycket mer för den som får sitt liv förstört av utmattningssyndrom*. <https://www.hjarnfonden.se/2018/02/vi-kan-gora-mycket-mer-for-dem-som-far-sitt-liv-forstort-av-utmattningssyndrom/> [2020-04-07].

Läraryrket (2015a). *Allt fler blir sjuka av stress*. <https://forskolan.se/allt-fler-blir-sjuka-av-stress/> [2020-04-06].

Läraryörbundet (2015b). *Allt fler lärare sjukskrivna på grund av stress.*  
<https://www.lararforbundet.se/artiklar/allt-fler-larare-sjukskrivna-pa-grund-av-stress>  
[2020-04-06].

Läraryörbundet (2018). *I läraryörbrirens Sverige blir alltför många lärare sjuka.*  
<https://www.lararforbundet.se/artiklar/i-lararbristens-sverige-blir-allfor-maanga-larare-sjuka> [2020-04-06].

Läraryörbundet (2019). *Så upptäcker du stress i tid.*  
<https://www.lararforbundet.se/artiklar/saa-upptacker-du-stress-i-tid>[2020-04-06].

## **Bilagor**

### **Bilaga 1: Missivbrev till förskollärare**

## **Information om projektet arbetsmiljön i förskolan med försäkran om samtycke**

Hej!

Vi är två studenter, Hanna och Moa som under hösten 2020 läser sista terminen på *Förskolläraryrket* vid Högskolan Kristianstad. Studien genomförs som del av vårt självständiga arbete (examensarbete) och kommer att publiceras i en examensuppsats. Detta är en förfrågan om deltagande i en studie kring arbetsmiljön i förskolan.

Vårt examensarbete undersöker hur förskollärare upplever sin arbetsmiljö i verksamheten. Detta genom att intervjua legitimerade förskollärare. Ditt deltagande innebär således att bli intervjuad. Intervjun beräknas ta 30 minuter/förskollärare och kommer att spelas in genom ljudupptagning, om samtycke ges. Studien kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR).

Vi vill uppmärksamma dig på att allt deltagande är frivilligt och att du har rätt att avbryta ditt deltagande när som helst. Inga namn eller ledande uppgifter kommer användas. All empiri lagras i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska huvudkrav. All insamlad empiri kommer att raderas i samband med att studien publiceras. Du har rätt att efter genomförandet kontakta oss för en uppföljning om användandet av insamlat material.

Vi önskar besked om ditt samtycke senast den 21/9. Intervjuer önskas genomföras v39.

Dina frågor är välkomna och du kan kontakta oss på:

Hanna Hansson: [hanna.hansson0076@stud.hkr.se](mailto:hanna.hansson0076@stud.hkr.se)

Moa Kärvhag: [moa.karvhag0030@stud.hkr.se](mailto:moa.karvhag0030@stud.hkr.se)

Vår handledare på Högskolan Kristianstad är Margaretha Källqvist:

[margaretha.kallqvist@hkr.se](mailto:margaretha.kallqvist@hkr.se)

## Samtycke till deltagande i studien arbetsmiljön i förskolan

**JA, jag har läst informationen och samtycker till att delta i studien ”arbetsmiljön i förskolan”.**

**JA, jag samtycker till ljudupptagning i samband med deltagandet i studien ”arbetsmiljön i förskolan”.**

Datum .....

.....

Förskollärares namnteckning

.....

Namnförtydligande



## Bilaga 2: Missivbrev till förskolechef

### **Information om projektet arbetsmiljön i förskolan med försäkran om samtycke**

Hej!

Vi är två studenter, Hanna och Moa som under hösten 2020 läser sista terminen på *Förskolläraryrket* vid Högskolan Kristianstad. Studien genomförs som del av vårt självständiga arbete (examensarbete) och kommer att publiceras i en examensuppsats.

Vårt examensarbete undersöker hur förskollärare upplever sin arbetsmiljö i verksamheten. Detta genom att intervjua legitimerade förskollärare. Intervjuerna beräknas ta 30 minuter/förskollärare och kommer att spelas in genom ljudupptagning, om samtycke ges. Studien kommer att registreras på Högskolan Kristianstad i enlighet med lagen om hantering av personuppgifter (GDPR).

Vi vill uppmärksamma dig på att förskollärarnas deltagande är frivilligt och att de har rätt att avbryta sitt deltagande när som helst. Inga namn eller ledande uppgifter kommer användas. All empiri lagras i enlighet med Vetenskapsrådets forskningsetiska huvudkrav. All insamlad empiri kommer att raderas i samband med att studien publiceras. Du har rätt att efter genomförandet kontakta oss för en uppföljning om användandet av insamlat material.

Vi önskar besked om ditt samtycke senast 21/9. Intervjuer önskas genomföras v39.

Dina frågor är välkomna och du kan kontakta oss på:

Hanna Hansson: [hanna.hansson0076@stud.hkr.se](mailto:hanna.hansson0076@stud.hkr.se)

Moa Kärvhag: [moa.karvhag0030@stud.hkr.se](mailto:moa.karvhag0030@stud.hkr.se)

Vår handledare på Högskolan Kristianstad är Margaretha Källqvist:

[margaretha.kallqvist@hkr.se](mailto:margaretha.kallqvist@hkr.se)

## Samtycke till deltagande i studien arbetsmiljön i förskolan

**JA, jag har läst informationen och samtycker till att i studien "arbetsmiljön i förskolan" genomförs.**

**JA, jag samtycker till ljudupptagning i samband med att studien "arbetsmiljön i förskolan" genomförs.**

Datum .....

.....

Förskolechefens namnteckning

.....

Namnförtydligande

### **Bilaga 3: Intervjuguide**

1. Hur länge har du jobbat som förskollärare?
2. Hur upplever du din arbetsmiljö?
3. Hur definierar du begreppet stress?
4. Vilka faktorer upplever du kan bidra till stress i ditt arbete?
5. Finns det något som du skulle vilja förändra i din arbetsmiljö?
6. Hur anser du att stress kan förebyggas och motverkas i arbetsmiljön?
7. Finns det några specifika situationer som gör dig stressad?
8. Har du någon speciell strategi för att hantera stressade situationer, i så fall vad? Har arbetslaget en gemensam strategi, i så fall vad?