

FÖRSKOLLÄRARES UPPLEVELSER AV STRESS I FÖRSKOLAN

Grundnivå
Pedagogiskt arbete

Carolina Jacobsson
Lisa Ohlén

2022-FÖRSK-G58



HÖGSKOLAN I BORÅS

Program: Förskolläraryrkesutbildning för pedagogiskt verksamma, LGFÖB19h
Svensk titel: Förskollärares upplevelser av stress i förskolan
Engelsk titel: Preschool teachers 'experiences of stress in preschool
Utgivningsår: 2022
Författare: Carolina Jacobsson och Lisa Ohlén
Handledare: Carina Petersson
Examinator: Dennis Beach
Nyckelord: Stress, stora barngrupper, förskola, förskollärare

Sammanfattning

Inledning

Denna studie handlar om stress i förskolan utifrån förskollärares yrkesroll, detta kommer att belysas genom förskollärares beskrivningar och tankar om vad som är stressrelaterat. Det blir allt vanligare att pedagoger upplever stress i förskolan, detta utifrån flera olika orsaker som påverkar detta. Några utav dem är stora barngrupper, personalbrist, barn i behov av stöd, att arbeta utifrån läroplanen samt hur stressen hanteras i och utanför arbetet.

Syfte

Studiens syfte är att undersöka pedagogers beskrivningar av stress i förskolan.

Metod

Vi har använt oss av en kvalitativ metod i vår studie, vilket är relevant utifrån vårt syfte och våra två frågeställningar. Vi använder oss av intervju som metod där vi intervjuat 7 förskollärare från två olika förskolor. Utifrån respondenternas svar har vi sedan analyserat och kommit fram till ett resultat.

Resultat

Resultatet som framkom i vår studie var att samtliga respondenter någon gång känt sig stressade i sitt arbete som förskollärare. Detta framkom på olika sätt, vid olika tillfällen men stora barngrupper var den största bidragande faktorn till stress och detta återkom hos samtliga respondenter.

Summary

Introduction

This study is about stress in preschool based on the preschool teacher's professional role, this will be illustrated by the preschool teachers' descriptions and thoughts about what is stress related. It is becoming more common for educators to experience stress in preschool, based on several different reasons that affect this. Some of them are large groups of children, staff shortages, children in need of support, working based on the curriculum and how stress is handled in and out of work.

Purpose

The purpose of the study is to examine educators' descriptions of stress in preschool.

Method

We have used a qualitative method in our study, which is relevant based on our purpose and our two issues. We use interview as a method where we interviewed 7 preschool teachers from two different preschools. Based on the respondents' answers, we then analyzed and arrived at a result.

Results

The result that emerged in our study was that all respondents at one time or another felt stressed in their work as preschool teachers. This emerged in different ways, on different occasions but large groups of children were the biggest contributing factor to stress and this recurred in all respondents.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	5
2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR	6
3 Frågeställningar.....	6
4 BAKGRUND	6
4.1 STRESS	7
4.2 Stress kopplat till läroplanen i förskolan.....	7
4.3 Hur stress påverkar förskollärares arbetssituation samt hur de hanterar den.....	8
4.4 Förskollärarnas psykiska och fysiska arbetsmiljö.....	9
4.5 Stress kopplat till barngruppens storlek.....	9
4.6 Vad utlöser stress?.....	10
5 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT	11
5.1 Bronfenbrenners systemteori.....	11
6 METOD	13
6.1 Kvalitativ metod.....	13
6.2 Kvalitativa intervjuer.....	13
7 ETISKA FÖRHÅLLNINGSSÄTT	14
8 TROVÄRDIGHET OCH TILLFÖRLITLIGHET	14
9 URVAL	15
10 GENOMFÖRANDE	15
11 ANALYS/BEARBETNING	16
12 RESULTAT	16
12.1 Stress relaterat till stora barngrupper.....	17
12.2 Stress relaterat till personalbrist.....	18
12.3 Stress relaterat till barn i behov av särskilt stöd.....	19
12.4 Stress i relation till att arbeta utifrån läroplanen.....	19

12.5 Hur hanteras stressen i och utanför arbetet	20
13 Resultatsammanfattning	21
14 DISKUSSION	22
14.1 Resultatdiskussion	22
14.2 Stress i relation till stora barngrupper	22
14.3 Stress i relation till personalbrist	23
14.4 Stress i relation till barn i behov av särskilt stöd	24
14.5 Stress i relation till att arbeta utifrån läroplanen	24
14.6 Hur hanteras stressen i och utanför arbetet	25
15 METODDISKUSSION	26
16 DIDAKTISKA KONSEKVENSER	27
17 Vidare forskning	28
18 REFERENSER	28
19 BILAGOR	30
19.1 Missivbrev – bilaga 1	30
19.2 Samtycke – bilaga 2	31
19.3 Intervjufrågor – bilaga 3	32

1 INLEDNING

Stress gör att sjukskrivningarna har ökat i förskolläraryrket, vi vill ta reda på orsaken till denna stress och hur det kan hanteras utifrån förskollärarnas egna beskrivningar.

Yrket som förskollärare är ett viktigt uppdrag och de har ett stort ansvar, där arbetet innebär att barnens bästa skall vara i fokus. Vi har valt att undersöka hur förskollärarna upplever stress i förskolan eftersom stressen gör att sjukskrivningarna har ökat i förskolläraryrket, vilket vi själva upplevt och som forskning visar. I Lärarförbundets tidning Förskolan (2018) har det gjorts en rapport om hur förskollärare upplever sin arbetsbelastning. I rapporten kan vi läsa att förskollärare har en högre arbetsbelastning om man jämför med andra yrkesgrupper inom utbildning och lärande. Vidare beskrivs det i rapporten att förskollärare som har hög arbetsbelastning under långa perioder utan tid för återhämtning kan leda till utmattning och sömnproblem, vilket leder till fler sjukskrivningar. I rapporten framkommer det också att stress kan vara bra men den negativa stressen har att göra med höga krav och en obalans i arbetet mellan kollegor och vad, hur, när arbetsuppgifter ska göras kan detta utlösa en negativ stress som gör dig sjuk. Orsaken till denna stress är något vi vill ta reda på och hur det kan hanteras utifrån förskollärarnas egna beskrivningar, då det idag ställs allt högre krav på förskollärarna och verksamheten skall följa läroplanen samt att barngrupperna ökar. Ellneby (1999, s. 34 - 35) beskriver att det finns positiv och negativ stress, om det finns balans mellan de krav som ställs och förmågan att klara av dem kan stress upplevas på ett bra sätt då adrenalinet ökar i de situationer vi anstränger oss och detta gör att vi presterar bättre. Ellneby tillägger att om kroppen utsätts för långvarig negativ stress som är en del av livet, behövs tid för återhämtning, såsom stunder och upplevelser utan stress. Det ska finnas en bra balans mellan anspänning och avspänning för att vi ska må bra.

I Läroplanen (Lpfö 18, 2018) beskrivs det ansvar som förskollärarna har i sitt yrke i förskolan. Vi har valt att ta med några av dessa riktlinjer som kändes relevanta för vår studie men det finns många fler riktlinjer beskrivna i läroplanen som alla skall följas av både förskollärarna och arbetslaget.

- *“Förskollärare ska ansvara för att varje barns utveckling och lärande kontinuerligt och systematiskt följs, dokumenteras och analyseras för att det ska vara möjligt att utvärdera hur förskolan tillgodoser barnens möjligheter att utvecklas och lära i enlighet med läroplanens mål.”*
- *“Förskollärare ska ansvara för dokumentation, uppföljning, utvärdering och analys omfattar hur läroplansmålen integreras med varandra och bildar en helhet i utbildningen”. (Skolverket, 2018, s. 18).*

Förskollärare ska ansvara för att varje barn

- *“får goda förutsättningar att bygga upp tillitsfulla relationer och känna sig trygga i gruppen”. (Skolverket, 2018, s. 15)*

Läroplanen, (Lpfö 18, 2018) har riktlinjer som förskolan skall följa och förhålla sig till och genom att kontinuerligt dokumentera, reflektera och följa upp verksamheten för att kunna uppnå läroplansmålen (Skolverket, 2016).

Många förskollärare upplever idag en stress med att arbeta i förskolan, förskollärarna har stora krav på sig genom att ha ansvar över pedagogisk dokumentation, planering av verksamheten och se till **alla** barns behov i barngruppen samt övrig måloppfyllelse.

Williams, Sheridan och Pramling-Samuelsson (2016, s. 13) beskriver att kvaliteten på förskolan och verksamheten har en stor betydelse för barns möjligheter till att må bra, lära, leka och utvecklas. Williams, Sheridan & Pramling, Samuelsson (2016, s. 13) menar vidare att på förskolan knyter barnen sociala kontakter med andra barn och vuxna i en betydelsefull utvecklingsprocess. För att detta skall kunna ske behövs det kompetenta, friska förskollärare som trivs på sitt arbete och med sitt uppdrag. Vi kommer i den här studien att beröra både tidigare forskning inom området samt intervjua förskollärare på två olika förskolor. Varje enskild verksamhet skall se till så att varje barn får möjlighet att samspela och kommunicera tillsammans med pedagoger och andra barn, för att ge barn möjlighet till utveckling och lärande. Förskollärarna som arbetar i pedagogiska verksamheter vittnar om hur de känner sig stressade och upplever att de inte hinner med att kunna utföra sitt uppdrag, detta på grund av bland annat, för stora barngrupper, tidsbrist samt de ökade krav som ställs på verksamheterna. Många förskollärare anser att stressen i arbetet påverkar det pedagogiska arbetet med barngruppen samt att kvaliteten i omsorgen blir lägre.

2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

Vårt syfte är att undersöka Förskollärares upplevelser av stress i förskolan.

3 Frågeställningar

- Vad orsakar stress, enligt förskollärarna?
- Hur beskriver förskollärarna att de hanterar stressen?

4 BAKGRUND

Här presenteras bakgrunden till stress, forskning från avhandlingar och vetenskapliga artiklar som belyser stress hos förskollärare. Vi har använt oss av relevant litteratur, biblioteket på Högskolan Borås, databasen Google scholar och Primo.

4.1 STRESS

Tidigare var stress hos människan ett måste för att överleva, då handlade det främst om att kunna fly från rovdjur, men i dagens samhälle behöver vi inte kämpa fysiskt för att överleva. Det är en positiv kroppslig reaktion som även idag kan hjälpa människor att överleva, om det börjar brinna i huset så slår stress larmet i kroppen i gång och hjälper oss att tänka ut hur vi kan rädda oss. Denna stressreaktion sätts i gång både vid fysiska hot, även psykiska ansträngningar, som när du blir arg på någon eller har alldeles för stora krav, för lite tid och för mycket att göra. Då kan stressen bli skadlig för hälsan. Ellneby (1999, s. 31) menar att stress är en reaktion när vi har utsatt oss för mycket fysiska och psykiska påfrestningar. Emotionella och intellektuella krav och påfrestningar under lång tid leder till negativ stress. Nyholm (2016, s. 10) beskriver att viss stress är bra och behövlig som gör oss motiverade och att man presterar men ordet stress används mest i negativ bemärkelse. En funktion som kallas HPA-axeln eller hypotalamus-hypofys-binjure-barkaxeln är stresssystem som kroppen består av. Stresshormonet kortisol utsöndrar detta system, olika mängd kortisol utsöndras under dagen och toppen av detta är ungefär en halvtimme efter att man vaknat. Kortisolnivån går sedan ner för att stiga på eftermiddagen innan det sedan klingar av, på kvällen brukar man ha den lägsta nivån. Ellneby (1999, s. 34) beskriver att balansen måste finnas mellan de krav som ställs och ens egen förmåga att klara av dessa krav, då kan stress upplevas som en positiv utmaning att utföra dessa uppgifter. Genom att känna att det går att ha inflytande och kontroll över sin arbetssituation så kan det göra att arbetsglädjen ökar och att höga arbetskrav känns stimulerande. Ellneby (1999, s. 34) menar vidare att ett emotionellt stöd från andra i ens närhet kan göra så att den negativa stressen minskar och skyddar oss från den. Sjödin, Kjellberg, Knutsson, Landström och Lindberg (2012) beskriver två olika typer av stress, den akuta stressen och den kroniska stressen. Den akuta stressen är kortvarig och innebär inte någon fara för någon som är frisk. Den kroniska stressen däremot är oftast långvarig där följsjukdomar är vanligt såsom sömnbrist, högt blodtryck, utbrändhet, trötthet, depression och hjärtinfarkt. Ellneby (1999, s. 33) beskriver att de yrkesgrupper som är mest utsatta för långvarig stress är de som arbetar med människor, inom vården, pedagoger och lärare. Dessa yrkesgrupper är överrepresenterade i problem med långvarig stress i sitt yrke.

4.2 Stress kopplat till läroplanen i förskolan

Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 2) beskriver förskollärares syn på läroplanens krav och dess intentioner i sin artikel. Artikelns syfte belyser och problematiserar förskollärares möjligheter och hinder i sin yrkesroll, i artikeln tas även betydelsen av barngruppens storlek upp. Resultatet i studien visar att med mindre antal barn i gruppen så upplever förskollärarna större möjligheter att arbeta utifrån läroplanens mål. Det framkommer också i studien att ju större barngruppen är desto svårare är det att arbeta i enlighet med läroplanens mål, detta medför konsekvenser för förskollärarna som måste välja att antingen arbeta i enlighet med läroplansmålen eller inte. I Rosenqvists artikel (2015, s. 16) nämns en tvärsnittsstudie om barns tidiga lärande gjord av Sheridan, Pramling Samuelsson och Johansson

(2009), där undersöktes bland annat hur föräldrar ser på förskolans verksamhet samt arbetslaget i förskolan. Resultatet av studien visade att arbetslaget trivdes bra i förskolan, med sina arbetskamrater samt med föräldrar och barn. I arbetslagen visas ett större missnöje med stora barngrupper samt yttre faktorer som tidsbrist och personalbrist som skapar hinder för att arbeta mot målen i läroplanen. (Claesdotter, 2004; Sheridan et al. 2009).

Rosenqvist (2015, s.16) beskriver i sin artikel att liknande resultat har framkommit i Pramling Samuelsson, Williams och Sheridans studie (2015) där arbetslag har beskrivit svårigheter med att arbeta efter läroplanen. Förskollärare i studien angav att de får organisera sig annorlunda för att nå de mål och riktlinjer som finns i läroplanen. Den bidragande orsaken till detta är antal barn i helgrupp och man behöver organisera barnen i mindre grupper för att kunna arbeta med olika aktiviteter. Det kan vara en svårighet att genomföra det man planerat på grund av att kollegor är sjuka eller ska gå på möten. Vid dessa tillfällen framkommer det att förskollärare väljer bort vissa aktiviteter såsom skapande, utflykter, experiment och läsning, detta på grund av att tiden inte finns eller att det är svårt att hitta en plats för lugn och ro att kunna läsa en bok för en mindre grupp. Williams, Sheridan och Pramling Samuelsson (2016, s. 105 - 106) beskriver i sin artikel att förskollärarna anser att det finns svårigheter i verksamheten där professionen med att arbeta utifrån förskolans läroplan är problematisk. Förskollärarna beskriver stressen i att inte få tid till att arbeta på ett djupare kunskapsplan med barnen utan de förenklar undervisningen vilket upplevs som oprofessionellt, detta gör att de inte känner sig tillfreds med sina pedagogiska insatser. Rosenqvist (2015, s. 15 - 16) redogör i sitt resultat att förskollärare förväntas arbeta i arbetslag på förskolan och bedriva en verksamhet där omsorg, lärande och utbildning ska bilda en helhet i barnens vardag. Hur det ska organiseras beror på förskollärarnas förhållningssätt, deras pedagogiska inriktning samt kompetens.

4.3 Hur stress påverkar förskollärares arbetssituation samt hur de hanterar den

Rosenqvist (2015, s. 15 - 16) beskriver i sin licentiatuppsats att barngruppens betydelse för förskollärares arbetsvillkor är av stor vikt. Lärarförbundet (2018) skrev en rapport om lärares stress inom förskolan, fritidshem, grundskolan, gymnasiet, speciallärare/specialpedagog och skolledare där fler upplever hög arbetsbelastning och mer stress än andra yrkesgrupper. Arbetsbelastningen anses vara för hög av lärarna och av lärare är det förskollärare och skolledare som har högst arbetsbelastning. Detta kan leda till sömnproblem och utmattning om utebliven återhämtning saknas. För att minska på arbetsbelastningen svarar lärarna att det viktigaste är - minska administrationen, -minska klass/barngrupperna, -få mer stödfunktion. Tre av tio lärare känner sig stressade på sitt arbete, jämfört med 14 procent av allmänheten, det är förskollärare och lärare i grundskolan som utmärks här. Stress kan i vissa fall vara bra men negativ stress förknippas ofta med en obalans av krav och resurser. Möjlighet till att kunna varva ner efter arbetet är högst bland förskollärare, lärare i fritidshem och grundskollärare. Även sömnen har en stor påverkan på vårt arbete, varannan lärare har uppgett att de någon dag per vecka till flera dagar i veckan sover så dåligt så det påverkar deras arbete. Man behöver

även tänka på att ta sin rast/paus för att få tid till återhämtning vilket många hoppar över, detta är lika viktigt som att sova gott. Ellneby (1999, s. 34) menar att ett emotionellt stöd från andra i ens närhet kan göra så att den negativa stressen minskar och skyddar oss från den.

Clipa och Boghean (2015, s. 907 – 908) har i sin studie lyft förskollärares stressfaktorer i Rumänien. Studien syfte var att undersöka hur stress uppfattades av förskollärare och även hur de hanterar stressen. Undersökningen skickades ut till 150 förskollärare där det framkom att det saknades en tydlig uppdelning av arbetsuppgifterna. Exempel på hur de hanterar sin stress framkom också i studien vilket var att spendera mycket tid utomhus, fritidsaktiviteter samt att diskutera problem med sina kollegor och familjemedlemmar.

4.4 Förskollärarnas psykiska och fysiska arbetsmiljö

I en studie som gjorts av Sjödin, Kjellberg, Knutsson, Landströms och Lindberg (2012, s. 166) var syftet att undersöka hur förskolepersonalens stressrelaterade hälsoproblem kunde relateras till höga ljudnivåer, studien är gjord i Umeå. En tvärsnittsstudie som gjordes av Sheridan et al. (2009) framkommer det att ljudnivåerna påverkas negativt och ökar betydligt i takt med att barngrupperna ökar, detta beskrivs vara en negativ faktor vilket även bidrar till en ökad stress hos både vuxna och barn. (Claesdotter, 2004; Sheridan et al. 2009). I en rapport skriven av Landström, Nordström, Stenudd och Åström (2002, s. 4) beskrivs buller i förskolan, rapporterade besvär och upplevelser av buller som framkommer har klara samband. Det som framkom i resultatet var att arbetet i förskolans verksamhet försvåras väsentligt på grund av höga ljudnivåer. Samtalskommunikation, lyssnande och koncentration var de olika kriterierna för undersökningen, de tillfrågade i undersökningen fick svara på hur dessa tre riktvärden fungerade ihop med höga ljudnivåer. I resultatet framkommer även att bullernivån påverkades tydligt av antal barn i barngruppen då ljudnivån ökade med ca 6 decibel när barngruppen var dubbelt så stor. I resultatet beskrivs det vidare att när fler barn vistats tillsammans så bidrar varje enskilt barn med en högre ljudnivå. Åtgärder som beskrivs är att organisera verksamheten genom att dela in barnen i mindre grupper i olika rum. Detta menar Landström, Nordström, Stenudd och Åström (2002) kräver att det finns tillräckligt med personal och att lokalerna är utformade på ett sådant sätt att det går att genomföra.

4.5 Stress kopplat till barngruppens storlek

Förskollärarna trivs inte med sin arbetssituation då barngrupperna upplevs för stora och för mycket tid ska läggas på dokumentation vilket ger en negativ effekt på förskollärares stressnivåer, detta beskrivs i Skolverkets lägesbedömning (2015). Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 7 - 8) beskriver att i en större barngrupp är nackdelen att det försvåras att hinna med planerat innehåll. Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 10) nämner i sin studie att barnantalet påverkar hur förskollärarna kommunicerar med barnen på ett mer rutinmässigt sätt. Detta till skillnad från att arbeta med en mindre barngrupp där

kommunikationen har en annan funktion som att skapa goda relationer samt att stressen i mindre barngrupper minskas hos både barn och förskollärare. Williams och Sheridan (2016, ss. 25 - 27) lyfter ämnet stress och ohälsa i sin rapport, där de nämner faktorer som hindrar vuxnas välmående i förskolan. Fokus är förhållandet mellan stora barngrupper och stress, hög ljudnivå samt anknytningsproblem. Williams och Sheridan (2016) beskriver vidare att sjukskrivningarna hos förskollärare har ökat men även olycksfall och bullerproblem detta på grund av stress utifrån stora barngrupper. Rosenqvist (2014, s. 15) beskriver i sitt resultat att det framkommer att antal vuxna i relation till antal barn i barngruppen som observerades är obalanserad. Detta medför en ökad stress och arbetsbelastning, vilket i sin tur leder till ohälsa i arbetslaget. Det beskrivs vidare i uppsatsen att det som arbetslagen är mest missnöjda med är barngruppernas storlek. Uppsatsen visar också på att både barnen och förskollärares miljö på förskolan har försämrats på grund av de stora barngrupperna och personalbrist.

4.6 Vad utlöser stress?

Clipa och Boghean (2015, ss. 907 – 908) tar i sin studie upp att en hög arbetsbelastning med press och mycket stress var en del av resultatet i studien. Det framkommer även i Lärarförbundets rapport (2018) visar att orsaken till stress är en hög arbetsbelastning och detta medför konsekvenser såsom sömnsvårigheter samt att några förskollärare hoppar över sin rast och sjukskrivningarna ökar. Clipa och Boghean (2015, ss. 907 – 908) menar vidare att många funderar på att sluta med sitt yrke. Stressrelaterade faktorer i arbetet var bland annat gråtande barn, klä av och på barn, lunchen och att ständigt vara utsatt för bakterier. I studien skriven av Sjödin et al. (2012, s. 166) nämns att förskolepersonalens brist på mental återhämtningsförmåga efter sitt arbete är en bidragande orsak till stress. Stress kan påverkas av oljud på olika sätt, detta förklarar Sjödin et al. (2012). Ett sätt innebär att meningsfulla aktiviteter inte blir gjorda så som det är tänkt och planerat för, det andra sättet var att viktiga samtal inte blir genomförda. I Rapporten skriven av Landström, Nordström, Stenudd och Åström (2002, s. 41) framkom det att flera besvär som örontrötthet, spänningsvärk i axlarna, påverkade förskollärarna vilket bidrog till en ökad stress och trötthet både i och utanför arbetet. Rapporten skriven av Williams och Sheridan (2016, s. 26) beskriver att personalen känner stress över att inte kunna ge barn i behov av särskilt stöd det stöd de behöver och har rätt till på ett professionellt sätt. Rosenqvist (2014, s. 15 - 16) nämner att brist på kompetens i arbetslaget och att barn i behov av särskilt stöd påverkar deras arbetsvillkor, såsom att förskollärarna inte besitter den kunskap som krävs för att uppmuntra dessa barn till att utvecklas och lära efter sina egna förutsättningar. Detta kan göra att förskollärarna inte känner att de eller deras kunskaper räcker till och detta kan utlösa stress hos förskollärarna.

5 TEORETISK UTGÅNGSPUNKT

Den teoretiska utgångspunkt vi använt oss av i vår studie är Bronfenbrenners systemteori, detta för att tydliggöra förskollärares upplevelser av stress i sitt arbete samt genom samspel med andra. Vi kommer att använda oss av *mikronivån*, *exonivån* och *makronivån* då dessa är relevanta för vårt undersökningsområde. Vi har valt att inte använda oss av *mesonivån* då denna innefattar relationer mellan hemmet och förskolan, som utvecklingssamtal vilket kopplas till barnet. Även nätverk mellan förskolor, vår studie innebär att undersöka förskollärares upplevelser av stress därför känns inte *mesonivån* relevant för vår studie. (Williams, Sheridan och Pramling Samuelsson, 2016, s. 168)

5.1 Bronfenbrenners systemteori

Nilholm (2016, s. 64) beskriver utvecklingspsykologins Urie Bronfenbrenners (1979, 2005) olika system, *mikrosystem*, *mesosystem*, *exosystem* och *makrosystem* som relaterar till varandra. I vår studie använder vi oss av *mikronivån*, *exonivån* och *makronivån*, dessa beskriver Bronfenbrenner i sin teori med barnet i centrum, medan vi i vår studie utgår från förskollärarna i stället för barnet. Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 4) betonar innebörden av systemteorin som går ut på att allt hör samman samt att dessa påverkar varandra. Människor, miljö, materia och värderingar samt traditioner, förväntningar och krav innefattar allt som hör samman i systemteorin.

Williams, Sheridan och Pramling Samuelsson (2016, ss. 149 - 150) beskriver att kommunens tilldelningar av resurser, riktlinjer samt stödinsatser är helt avgörande för förskolan. Det handlar om lokaler, antal barn i grupperna, antal vuxna per barn i förskolan, hur många utbildade förskollärare det finns, hur deras möjlighet till kompetensutveckling ser ut, samt förskolans ledarskap. Williams m.fl. (2016, s. 150) menar vidare att detta skapar betydande villkor för barns utveckling och lärande, samt att förskollärarna ska kunna genomföra sitt arbete utifrån läroplanens intentioner.

Mikronivån omfattar i vår studie förskollärares upplevelser, hur stress påverkar dem och hur de själva gör för att hantera stressen samt får tid till återhämtning.

Enligt Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 4) beskriver de att mikrosystemet i studien omfattas av förskolläraren och förskolan samt barnet med fokus på läroplansarbete i relation till barngruppens storlek.

Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 4) beskriver exosystemet där den enskilda individen inte är i direkt kontakt med miljön man vistas i men som man ändå påverkas av. *Exonivån* innefattar i vår studie de förhållanden på förskolan som ger upphov till stress, såsom stora barngrupper, hög ljudnivå, utbildade vikarier samt personalbrist och hur dessa förhållanden påverkar den upplevda stressen.

I vår studie innefattar *makronivån* politiska beslut och läroplanen, vilket kan kopplas till möjligheter och förutsättningar för förskollärarna att arbeta utifrån läroplanen och dess intentioner. Dessa beslut påverkar förskollärarna eftersom det innefattar stora barngrupper och resursfördelning kopplat till stress i sitt arbete. *Makronivån* är relevant i vår studie då vi kopplar denna till förskollärarna och orsak till stress i sådant som de själva inte kan påverka men som de upplever en stress över och påverkas av.

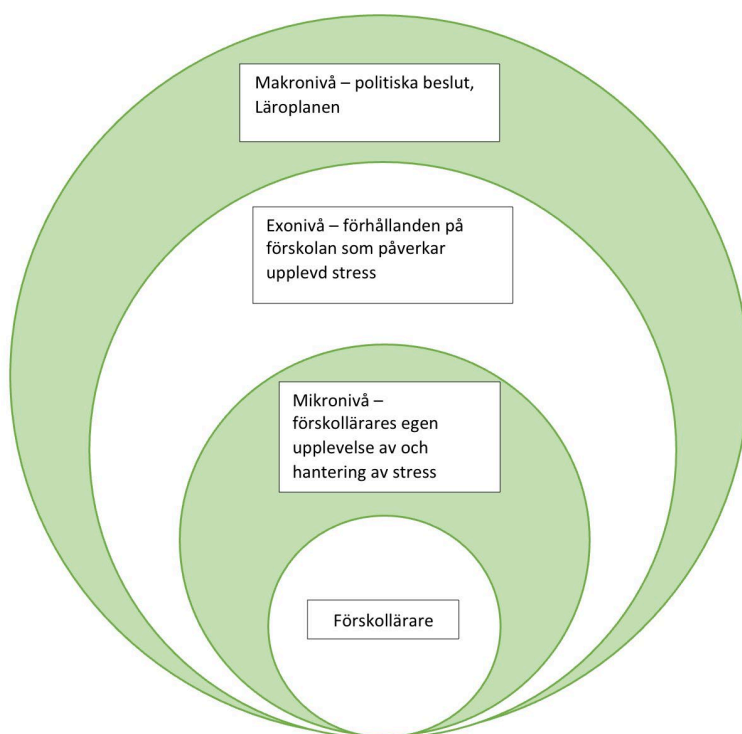
Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 4) nämner att makronivån i deras studie fokuserar främst på utformning av läroplaner och styrdokument i förskolan.

Vi tolkar de olika nivåerna som att de samspelar på olika sätt samt påverkar varandra. Vår modell används som ett förtydligande av Bronfenbrenners systemteori i användandet av de olika nivåerna i vår analys. Williams, Sheridan, Pramling Samuelsson (2016, s. 167) beskriver att de olika systemen interagerar och är beroende av varandra.

Nedan visas vår egen tolkning av Bronfenbrenners systemteori, hur den kan se ut. Bilden är inspirerad av Bronfenbrenners systemteoris bild ¹

Denna figur har studiens författare utformat och äger upphovsrätten till denna.

Figur 1: Bronfenbrenners modell som är anpassad efter denna studie.



¹ https://en.m.wikipedia.org/wiki/Ecological_systems_theory

Mikronivån – Innebär förskollärares egen upplevelse av och hantering av stress

Exonivån – Innebär förhållanden på förskolan som påverkar upplevd stress

Makronivån – Innebär politiska beslut och Läroplansuppfyllelse, vilket leder till ökad arbetsbelastning som är en bidragande stressfaktor för förskollärare

6 METOD

I vårt metodavsnitt kommer vi att redogöra för hur vi har gått till väga när vi har genomfört vår studie samt vilka urval som gjorts och varför. Vi lyfter också hur vi har förhållit oss till de etiska principerna och analys.

6.1 Kvalitativ metod

Vi har valt att använda oss av en kvalitativ metod i vår studie. Kvalitativ metod är en relevant metod för att kunna få svar på vårt syfte som är att undersöka Förskollärares upplevelser av stress i förskolan. Samt våra frågeställningar där vi vill ta reda på *Vad orsakar stress, enligt förskollärarna?* Samt *Hur beskriver förskollärarna att de hanterar stressen?* Intervjuer, observationer och gruppsamtal är tillfällen där det fungerar bra att använda sig av en kvalitativ metod. Christoffersen & Johannessen (2015, s. 17) beskriver att forskaren måste samla in de data som är relevanta och tillförlitliga utifrån problemställningen. För att komma fram till ett resultat så har vi systematiskt undersökt och arrangerat vårt datamaterial, det vill säga våra anteckningar som vi gjort under våra intervjuer. Detta beskriver således Fejes & Thornberg (2016, ss. 34 - 35) att forskaren behöver göra under processen. Forskaren behöver systematiskt undersöka och arrangera sitt datamaterial som exempelvis intervjumaterial, fältanteckningar eller annat material för att komma fram till ett resultat. Det som kännetecknar kvalitativa metoder är att få mycket information/data från ett begränsat antal personer, dessa benämns för respondenter i vårt fall. De kan också benämnas för informanter.

6.2 Kvalitativa intervjuer

Christoffersen & Johannessen (2015, s. 83) lyfter fram att den kvalitativa intervjun bör få fram beskrivningar av respondentens vardagsvärld, detta för att kunna tolka betydelsen av fenomen som beskrivs. Denna metod är relevant för det vi skall undersöka, då kvalitativa intervjuer är bäst lämpad när man vill ge respondenterna större frihet att uttrycka sig och även få fram komplexa och nyanserade svar. Vi har använt oss av öppna intervjuer, där vi har öppna frågor om det vi vill ta reda på och antecknar svaren på våra intervjufrågor vi får från respondenterna. Denna intervjumetod blir mer likt ett samtal, vilket kan göra det lättare för respondenten att samtala. Christoffersen & Johannessen (2015, s. 84) beskriver att när forskaren har ett förutbestämt tema bör man vara öppen för individuella variationer, och att forskaren kan behöva

anpassa frågorna efter situationen, beroende på vilka svar man får från respondenterna. Detta har en betydande roll då respondenten ska relatera till sin egen upplevelse och livssituation. Trost (2010, s. 25) förklarar att kvalitativa intervjuer innebär att bland annat ställa enkla och raka frågor och genom dessa enkla frågor får man innehållsrika och komplexa svar. När alla intervjuer är utförda har man fått ett rikt material vilket kan ge många intressanta mönster, åsikter och skeenden. Trost (2010, s. 32) beskriver att med kvalitativa intervjuer kan man få en större förståelse av de intervjuades upplevelser. Denna forskningsmetod ger en inblick i personens egen värld genom berättelser och deras historia.

7 ETISKA FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Vi använder oss av Vetenskapsrådets forskareiska principer vilka består av *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*. *Informationskravet* innebär att forskaren ska informera de som är med i undersökningen om uppgiften och upplysa om att deras medverkan är frivillig och de har rätt att avbryta sin medverkan om så önskas när de vill. Med *samtyckeskravet* menas att deltagaren själv har rätt att bestämma över sin medverkan. *Konfidentialitetskravet* innebär att personuppgifterna på de personer som medverkar i vår studie inte ska förvaras så obehöriga kan ta del av detta. Det har även ett nära samband med frågan om sekretess och offentlighet. Med *nyttjandekravet* avser att de insamlade uppgifterna endast får användas till forskningsändamål, det vill säga till vår studie vi ska skriva. Vetenskapsrådet (2017) Löfdal, Hjalmarsson & Franzén (2014, s. 36) beskriver att i forskareetik är samtyckeskravet och informationskravet det viktigaste. Alla som ingår i undersökningen ska få information och själva få avgöra till att samtycka eller att avstå sin medverkan. Innan våra intervjuer ägde rum fick respondenterna läsa missivbrev (bilaga 1) och samtyckesblankett (bilaga 2) innan intervjun, dessa skulle även undertecknas och skickas in till Högskolan i Borås.

8 TROVÄRDIGHET OCH TILLFÖRLITLIGHET

Fejes och Thornberg (2016, s. 259) beskriver begreppen tillförlitlighet och trovärdighet vilket handlar om hur systematisk och noggrann man har varit under hela forskningsprocessen. Hur trovärdiga och tillförlitliga ens resultat har varit under vägen, gällande datainsamling och analys. Trost (2010, s. 131) menar att tillförlitlighet är det som skall mätas och att intervjuerna ska genomföras på likvärdigt sätt. Vidare menar Trost (2010, ss. 133 - 134) att vid kvalitativa intervjuer vill man få veta vad respondenten anser. Detta kan samtidigt vara en svårighet då man som forskare ska visa sina kollegor eller andra som läser att resultatet är trovärdigt, all data som samlas in ska visas vara seriösa och relevanta för det aktuella ämnet. Genom att kunna läsa de frågor forskaren ställt till sitt arbete finns en öppenhet i om intervjumaterialet verkar trovärdigt, även genom att belysa vissa citat. Trost (2010, s. 134) menar även att mina egna åsikter inte ska ha någon betydelse vid intervjun, det är respondentens åsikter man vill få fram och förstå. Vi var tydliga med att våra respondenter skulle få fram sina egna åsikter och tankar

under intervjun. Vi skrev tydligt och detaljerat ner respondenternas svar under intervjun, detta för att få ett tydligt underlag i vår analys av materialet vi fått in.

9 URVAL

Vår studie handlar om förskollärares upplevelser av stress i förskolan, vi har därför valt att endast intervjua förskollärare då de har det största ansvaret över det pedagogiska arbetet utifrån läroplanen. Vi valde att intervjua sju förskollärare på två olika förskolor i en mindre ort i Västra Götaland och förskollärarna vi intervjuade har arbetat olika många år i yrket. Studiens syfte var att analysera ett fenomen så vi använde oss av ett strategiskt urval, i vår studie skulle ett slumpmässigt och statistiskt representativt urval inte vara relevant för oss att använda. De förskollärare vi valde till vår studie var kända av oss sedan tidigare, vi handplockade förskollärarna medvetet för att få en rimlig variation samt olika erfarenhet av fenomenet som vi undersökt i vår studie. Trost (2010, s. 140) menar att man kan finna personer som tycks passa i sin undersökning på olika sätt.

10 GENOMFÖRANDE

När vi valt metoden vi skulle använda oss av och gjort våra urval till vår studie skrev vi ett missivbrev där vi beskrev syftet med vår undersökning och de etiska principerna. Efter missivbrevet (bilaga 1) skrev vi våra intervjufrågor (bilaga 3) till undersökningen där frågorna grundar sig i vårt syfte och våra frågeställningar. Vårt missivbrev och intervjufrågor skickades sedan till vår handledare och när dessa godkändes kontaktade vi de förskollärare vi skulle intervjua och frågade om de kunde tänka sig att delta. Därefter bestämde vi ett datum och tid när intervjuerna skulle ske. Vi valde att intervjua förskollärare från två förskolor i närområdet. Dessa respondenter var inte okända för oss vilket gav en trygghet emellan oss och respondenterna. Vi tänkte att det skulle kunna bli en svårighet när vi redan kände respondenterna, att det fanns en risk att irrelevanta ämnen skulle tas upp, men det blev väldigt bra intervjuer och diskussioner. Vår tanke om det tror vi var att de kände sig engagerade i frågorna som vi ställde då det är ett aktuellt ämne och som många har upplevt, samt att de kände sig bekväma med oss och kunde svara mer ärligt och ingående om deras upplevelser. Vi valde att intervjua sju förskollärare i olika åldrar och vår intention var att göra intervjuerna så tidigt som möjligt, detta för att ha god tid på oss att analysera svaren till vår studie. Vi valde att använda oss av åtta intervjufrågor och vi antecknade svaren under tiden med papper och penna. Intervjufrågorna utformades tillsammans och när våra frågor kändes klara intervjuade vi varandra, för att ta reda på om intervjufrågorna var formulerade på ett sådant sätt att det gav oss innehållsrika och användbara svar för att analysera i vårt resultat. När vi utförde våra intervjuer gjorde vi dessa separat i respektive förskolas personalrum. Intervjuerna varade i ca 30 minuter per respondent, respondenten och intervjuaren satt vid ett bord mitt emot varandra. Intervjuer genomfördes under en veckas tid med en intervju per dag för oss var, vi antecknade svaren som vi fick noggrant. Ibland fick vi be respondenterna att vänta så att vi hann skriva ner svaren och

fick med allt. Vi kunde be respondenterna att upprepa sitt svar eller enstaka ord, detta var inget som vi upplevde störde respondenterna.

11 ANALYS/BEARBETNING

När var genomfört våra sju intervjuer läste vi igenom det vi antecknat och började analysera våra svar. Vår utgångspunkt i vår analys av intervjumaterialet var våra två frågeställningar. Vi gick igenom citaten och svaren från respondenterna och kopplade dessa till våra frågeställningar. Därigenom fick vi fram olika kategorier som vi kunde dela upp svaren i. Vi använde oss av olika färger på pennor för att vi tydligt skulle se vilka svar och citat som hörde till vad. Detta gav oss en tydlig överblick hur vi sedan skulle kategorisera svaren från respondenterna samt se likheter och skillnader på de olika svaren. Detta tillvägagångssätt kallas för öppen kodning, enligt Fejes och Tornberg (2009, ss. 48 - 49).

Fejes och Tornberg (2009, s. 32) betonar vikten av att om man skall göra en dataanalys av en kvalitativ studie så är det viktigt att hitta ett mönster i svaren.

12 RESULTAT

Syftet med vår studie var att undersöka Förskollärares upplevelser av stress i förskolan, studien har utgått från våra två frågeställningar:

- Vad orsakar stress, enligt förskollärarna?
- Hur beskriver förskollärarna att de hanterar stressen?

Utifrån vår analys delade vi in resultatet i fem olika kategorier *stress relaterat till stora barngrupper, stress relaterat till personalbrist, stress relaterat till barn i behov av särskilt stöd, stress i relation till att arbeta utifrån läroplanen, hur hanteras stressen i och utanför arbetet*. Detta för att göra resultatet så tydligt som möjligt om vad som framkom som mest betydande i vår studie relaterat till frågeställningarna ovan. Samtliga respondenter vi intervjuade känner av någon form av negativ stress i sitt arbete. Det skiljer sig lite i vilka situationer respondenterna känner av mest stress men det som framkom från alla var barngruppernas storlek, att det är för många barn i barngrupperna. Men även frånvarande kollegor, hög ljudnivå, en del ensamarbete samt barn i behov av särskilt stöd och att inte räkna till var det som framkom utifrån våra intervjuer.

12.1 Stress relaterat till stora barngrupper

De flesta respondenterna anser att den största bidragande faktorn till stress i sitt arbete var barngruppernas storlek. Men även att hinna med barnens omsorg samt städa och plocka undan vilket i sin tur leder till stress och känslan av att inte räckta till för alla.

Respondent 1 - Barngruppens storlek är för stor, det är svårt att hinna se alla barn och deras olika behov. Det är många barn som behöver omsorg som att tröstas, byta blöjor, hjälp med att tvätta sig, hjälp med toalettbesök och andra sysslor under dagen som att duka till måltider, mycket plockande och städande. Allt tillsammans skapar mycket stress för man känner att man inte räcker till.

För att hantera de stora barngrupperna beskrev respondenterna att de delar upp barnen i mindre grupper. Detta var självklart för de flesta men det kunde falla om man inte har all sin personal på plats, vilket kunde kännas stressande för respondenterna att de inte kunde göra det som var planerat. Respondenterna upplevde att de inte hann med varje barn så som de velat.

Respondent 2 - Stressnivån påverkas tydligt av barngruppens storlek. Har vi en full barngrupp på 19 barn, 1 till 5 år är stressnivån klart högre, än om det skulle vara många barn sjuka eller lediga.

Respondenterna kunde se en tydlig förändring i barngruppen när det var färre barn genom att verksamheten flyter på bättre. En annan aspekt som tas upp är att barngrupperna är för stora både för lokalernas utformning och i förhållande till personaltätheten. Stora barngrupper är tillsammans med personalbrist den största bidragande orsaken till stress i arbetet som förskollärare. Det är många barn som ska få sina behov tillgodosedda och även mycket av annat arbete som också ska göras under dagen.

Respondent 5 - Ju fler barn i gruppen desto mer blir det att göra på alla plan, omsorg om alla barn men även dokumentation och praktiska saker.

Förutom att det med stora barngrupper innebär en ökad mängd arbetsuppgifter, lyfte även respondenterna att konflikterna mellan barn ökade. I samband med att konflikter uppstår i barngruppen så betonar respondenten stressen i att lösa en konflikt samtidigt som en ny konflikt uppstår i ett annat rum där en vuxen behöver vara med för att stötta och lösa konflikten, vilket bidrar till en ökad stress. Att inte kunna närvara när man behövs samt att man missar en del situationer som uppstår när man har fler antal barn i gruppen.

Respondent 3 - Att inte kunna vara med barnen och hantera konflikter på ett bra sätt samt att förhindra att barn skadar sig själva eller andra genom exempelvis bitningar, slag och sparkar.

Ljudnivån var något som lyftes av respondenterna och detta märktes tydligast när det var full barngrupp och fler konflikter uppstod mellan barnen. Ledsna och högljudda barn under dagen gav en högre ljudnivå och känslan av att inte räkna till ökade hos förskollärarna samt stressen.

Respondent 2 - Många barn som behöver få hjälp samtidigt, barn som skriker eller är ledsna, då känns det inte alltid som att man räcker till. För att minska på ljudnivån är det extra viktigt att barnen delas upp i mindre grupper för att få det lugnare men man kan inte vara hos alla barn samtidigt.

12.2 Stress relaterat till personalbrist

Personalbrist var en av de största bidragande faktorerna till stress hos förskollärare, detta beskrivs av respondenterna vi har intervjuat. När en kollega är frånvarande och man inte får en vikarie, detta är återkommande stressrelaterade situationer för de flesta respondenter och att man känner sig otillräcklig. Men även stressen över att inte veta hur länge en kollega väljer att vara kvar på sin arbetsplats när det under vissa perioder är en hög omsättning på personal. En intressant iakttagelse är att endast en av respondenterna tog upp coronapandemin som har pågått i två år, vilket gjorde att personalbristen ökade ännu mer, kan bero på att de som arbetar i förskolan är vana vid stort bortfall av personal i vanliga fall.

Respondent 5 - Jag tycker både med pandemin och tidigare erfarenheter att det är stressigt att vara få ordinarie pedagoger på plats. För även om vi har vikarier så blir det inte samma flyt och känsla i arbetet och det är du som står själv med kunskapen kring barn, vårdnadshavare, rutiner, ansvaret för att information kommer fram. Du blir också den som alla vänder sig till för du känner barnen och de känner dig bäst.

Det framkommer från de flesta respondenterna att dokumentationen av verksamheten var det som oftast prioriteras bort om man har personalbortfall och man inte får tid till sin egen planering. Detta leder i sin tur till att förskollärare får ta ett större ansvar av att dokumentera barnens utveckling, lärande och få tid till att förbereda och genomföra utvecklingssamtal, behovsamtal och uppföljningssamtal.

Respondent 1 - Man får prioritera bort projekt och dokumentation av verksamheten samt att dela upp barnen i mindre grupper om en kollega är sjuk, kan vara svårt för en ny vikarie att ha en grupp barn själv.

Respondenterna nämner även att personalbristen leder till mindre planering och i slut ändan så kan barns utveckling och lärande bli lidande.

Respondent 4 - Ibland får man hoppa över planering och lägga tiden i barngruppen i stället. Vissa dagar handlar det bara om omsorg, att alla barn ska få sina viktigaste behov tillgodosedda.

Alla respondenter beskrev att de kände av stressen som uppstår när ordinarie personal är frånvarande, vilket medför att arbetsbördan blir mycket större med utbildade och för barnen okända vikarier.

Respondent 7 - När man får arbeta med utbildade vikarier under en längre tid bidrar detta till en ökad stress.

12.3 Stress relaterat till barn i behov av särskilt stöd

Två av våra respondenter lyfte sina tankar kring barn i behov av särskilt stöd relaterat till stress. Det framkom att arbetet i barngruppen påverkades vilket gjorde att respondenterna kände sig otillräckliga för att hinna med eftersom alla barn kunde ha olika behov samt behöva extra stöd, vilket bidrog till en ökad stress hos respondenterna.

Respondent 4 - Orsaker till stress i mitt arbete är barn med behov av särskilt stöd, samt när kollegor är frånvarande och under raster.

Respondenten tydliggör att det som kändes mest stressande med barn i behov av särskilt stöd var i situationer då en kollega var på rast eller om ordinarie personal saknades under dagen. Respondenten påtalade dessutom att fler resurser och en större kunskap kring barn i behov av särskilt stöd behövs. Barn med olika behov, både barn med diagnos eller under utredning kräver ofta mer från personalen. Olika behov kan vara barn med språksvårigheter, att de är utåtagerande, inåtvända eller ha sociala svårigheter. Respondenterna lyfte att de hade känt sig stressade och otillräckliga när de inte fått det stöd och resurser som de ansåg behövdes för att tillgodose varje enskilt barns behov.

Respondent 1 - Barn i behov av särskilt stöd som skall inkluderas i stora barngrupper utan extra stöd är en bidragande orsak till stress, när man inte hinner med de andra barnen och deras behov.

12.4 Stress i relation till att arbeta utifrån läroplanen

Här fanns det vissa skillnader i respondenternas svar, några ansåg att de absolut hann med att arbeta utifrån läroplansmålen medan andra kände att det var en hel del i läroplansmålen som det var omöjligt att hinna med. De flesta respondenter svarade att de försöker dela upp sig i mindre grupper under dagen då det möjliggör ett bättre sätt att arbeta utifrån läroplansmålen. Vid personalbortfall upplevdes det av samtliga respondenter att det var svårt att dela in barnen i smågrupper och att planerade aktiviteter kopplat till läroplansmålen blev bortprioriterat, detta upplevdes som stressande för respondenterna.

Respondent 1 - Jag försöker att arbeta utifrån läroplansmålen i de vardagliga situationerna så mycket som möjligt som exempelvis vid matsituationer, i hallen och i den fria leken. Jag arbetar även utifrån läroplanen när vi har planerade aktiviteter i våra smågrupper. Men detta är det jag får välja bort när det är för många barn och personal borta, vilket är stressande då jag vet att jag borde göra det.

Det framkom från de flesta respondenterna att de ansågs ha goda förutsättningar för att kunna arbeta utifrån läroplanen, detta genom att dela in barnen i mindre grupper samt att utgå från barnens intresse och utforskande i lärandet.

Respondent 3 - Jag har goda möjligheter att arbeta utifrån läroplanen. Jag ser att vi organiserar för undervisning och lärande samt att vi fångar utforskandet och lärandet i stunden genom att vara närvarande med barnen. I perioder när kollegor är frånvarande är det förstås svårare men det finns alltid stunder under dagen vi kan dela upp oss i mindre grupper och vara medforskande.

Några av respondenterna beskrev hur de arbetade med vissa delar utifrån läroplanen men andra delar fick väljas bort på grund av att inte känna stress. De flesta respondenter menar att deras prioritet var att barnen skulle få uppleva en bra och innehållsrik dag på förskolan samt att barnen trivs och känner sig trygga, vilket är grunden i arbetet med barnen.

Respondent 6 - Jag arbetar mer med vissa delar av läroplanen och nästan inget med andra. Planen är omfattande och jag tycker det är omöjligt att ha alla delar med mig i det dagliga arbetet.

12.5 Hur hanteras stressen i och utanför arbetet

Respondenterna var överens om att återhämtning behövdes, även rasten var viktig att få till och kanske små korta pauser emellanåt om orken tog slut. Några ansåg att 30 minuters rasten var en återhämtnings paus medan andra menade på att det inte räckte utan ansåg att det behövdes mer tid under dagen för återhämtning. Exempelvis som att ha små pauser på 5 till 10 minuter för att gå ifrån barngruppen och då kunna ta en frukt och ha en kort paus.

Respondent 6 - Häromveckan fick jag hjälp av en kollega på annan avdelning som såg att jag behövde avlastning så hon tog barnen och jag fick 10 minuters extra paus. Det är dessa stunder som ger positiv energi att orka dagen och det blir en positiv stämning när vi hjälps åt.

Respondenterna betonar vikten av att ha en god ton mot varandra, även att man frågar hur det går eller om någon behöver hjälp, att man tror gott om varandra. Flera av respondenterna nämner att stress smittar av sig om en kollega känner sig stressad på arbetet.

Respondent 2 - Ofta när jag kommer till arbetet så möts jag på morgonen av kollegor som är stressade oftast på grund av sjuka kollegor. De är stressade redan på morgonen över hur man ska klara dagen. Jag känner mig oftast glad över att komma till arbetet men när detta uppstår blir jag också stressad. Detta påverkar mig negativt i mitt arbete med barnen.

Respondent 7 - Jag har gått ner i arbetstid för att orka med mitt arbete.

Respondent 1 - Det jag brukar göra för att hantera stressen utanför mitt arbete är att vara med familjen, träna och ta promenader i skogen.

Alla respondenter ansåg att det är viktigt att ta hand om sig själv och att hitta stunder där de får möjlighet till återhämtning, både under arbetstid på sin rast och även på fritiden efter arbetet. Respondenterna lyfter att man skall försöka släppa taget om arbetet när dagen är slut och kunna tänka på annat.

Respondent 5 - Under perioder när arbetsbelastningen är mycket hög så räcker inte helgen till att för att man skall känna sig energifylld. Annars är det väldigt skönt att släppa arbetet på fredag eftermiddag och inte tänka på det under helgen. Något annat som lättar upp är att kunna skratta tillsammans med sina kollegor.

Respondenterna beskrev även att rektorn fanns tillgänglig, lyssnar och förstår, även om en situation inte gick att lösa så gjorde rektorn det man kunde för stunden. Rektorn ansvarar inte för att det ska finnas resurser till förskolan eftersom det är kommunens och politikernas ansvar. Det är positivt om rektorn finns till hands för att lyssna och stötta men även med att försöka hitta lösningar på kort sikt.

Respondent 7 - Jag tycker att jag kan prata med vår rektor och det känns bra att hon vet att man upplever att det är stressigt även om det inte finns någon snabb lösning på det.

Respondent 2 - När jag tar kontakt med rektorn om man har någon situation som uppstår så får vi stöttning i hur kan vi se över våra rutiner och hur vi ska organisera oss.

13 Resultatsammanfattning

Resultatet är fördelat i fem olika kategorier utifrån de svar vi fått från respondenterna med utgångspunkt i våra frågeställningar. Vår studies resultat kopplas tydligt till vårt syfte som är att undersöka Förskollärares upplevelser av stress i förskolan, utifrån deras egna beskrivningar. Alla respondenter beskrev att de någon gång känner sig stressade i sitt yrke som förskollärare, både fysiskt och psykisk stress. Det alla nämnde var att barngrupperna är för stora, att man inte har tid till all dokumentation och planeringen av verksamheten utifrån läroplanen som ingår i uppdraget. Men även ljudvolymen under dagen kan bli högljudd och detta är något som ger en ökad stress hos vissa. Dela in barnen i mindre grupper är något som prioriteras men detta faller

om all personal inte är på plats. Frånvaro av kollegor var en stor stress för många, då man inte vet om man får någon vikarie eller får lösa dagen med personalen som är på plats men även med utbildad personal då ordinarie personal får en större arbetsbörda. De flesta respondenter prioriterar att barnen ska känna sig trygga och trivas på förskolan, så vissa saker prioriteras bort, vilket ger upphov till stress. Även barn med behov gav upphov till stress bland några respondenter, att inte känna sig tillräcklig då dessa barn ofta kräver mer för att deras behov ska bli tillgodosett på förskolan. Få tid till återhämtning var viktigt, både på arbetstid, under sin rast och även efter arbetstid samt på helgerna. Det framkommer även från respondenterna att man tillsammans ser över vad som är viktigt, att inte stressa upp sig. Det framkommer att rektorn finns tillgänglig och gör det som går i situationer som uppstått. Respondenterna betonar vikten av att man ska känna arbetsglädje och ha kul tillsammans på sitt arbete, detta kan minska stressen samt öka välmåendet.

14 DISKUSSION

14.1 Resultatdiskussion

Här kommer vi att diskutera vårt resultat utifrån våra intervjuer, sätta resultatet i relation till litteraturen, vad tas upp om tidigare forskning och genom Bronfenbrenners systemteori som vi har använt oss av. Dessa tre nivåer beskrivs som;

Mikronivån - förskollärares egen upplevelse av och hantering av stress.

Exonivån - förhållande på förskolan som påverkar upplevd stress.

Makronivån - politiska beslut, läroplanen.

De kategorier vi delat in resultatdiskussionen i är: *Stress i relation till stora barngrupper*, *Stress i relation till personalbrist*, *Stress i relation till barn med behov av särskilt stöd*, *Stress i relation till att arbeta utifrån Läroplanen samt Hur hanteras stressen i och utanför arbetet*.

14.2 Stress i relation till stora barngrupper

Stora barngrupper är en bidragande orsak till stress, detta framkom tydligt i vår studie. En respondent beskriver att det blir mer att göra både när det gäller dokumentation och praktiska saker. Det finns en stress i att inte hinna med alla barn och inte kunna vara en närvarande förskollärare. Ellneby (1999, s. 24) beskriver att för att minska stressnivån i förskolan behövs fler vuxna och mindre barngrupper, detta gör att stresshormonet sänks hos både barn och personal. Men även att ge barn mer tid för ostörd lek kan minska ljudnivån vilket motverkar stress. En annan respondent påpekar att lokalerna är för små för dagens stora barngrupper. Det framkom även att det är svårt och hinna se alla barn och deras olika behov. Pramling

Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 3) menar att ju fler barn det är i barngruppen desto färre möjligheter att kommunicera med enskilda barn, att kunna ha en dialog under en längre tid med varje barn. Relationer barn emellan kan också påverkas av gruppens storlek och bidra till svårigheter att få tillgång till olika rum, aktiviteter och material. Utan tillräckligt med utrymme kan barns sysselsättning begränsas, både för vilka aktiviteter som är möjliga att genomföra samt hur många barn som kan vistas i rummen. Detta lyfter även flera av våra respondenter i våra intervjuer, stressen över att barngrupperna är för stora och att lokalerna är utformade för en mindre barngrupp. Pramling Samuelsson, Williams och Sheridan (2015, s. 7) menar även att förskollärarna i deras studie ger uttryck för en annan problematik som att när man är fler barn i en helhet i barngruppen, desto större blir även antalet barn i små grupperna. Detta trots att man organiserat barnen i mindre grupper upplevdes de ändå som för stora i vissa sammanhang. Ljudnivån i stora barngrupper nämndes även i våra intervjuer där man ser att både barn och personal blir stressade när ljudvolymen går upp. Detta tas även upp i tvärsnittsstudien gjord av Sheridan et al. (2009) där det framkommer att i takt med att barngrupperna ökar blir även ljudnivån högre, dessa faktorer bidrar till en ökad stress hos personalen. I Rosenqvists studie (2014, s. 50) beskrivs att aktiviteter som är oplanerade eller planerade kan vara svårt att genomföra på grund av höga ljudnivåer vilket gör att barnen har svårare att hålla fokus. Möjligheter att kommunicera och relatera till varandra kan påverkas negativt av för höga ljudnivåer, både samspel och kommunikation kan på grund av detta utebli för att både barn och vuxna blir störda av för höga ljudnivåer. Barnens fokus kan vara svårt för den vuxne att hålla kvar, vilket i sin tur kan leda till att barnen blir tillrättavisade. Minskad motivation, lust och glädje i att delta i lekar eller aktiviteter kan uppstå när det uppkommer för höga ljudnivåer, både hos barn och vuxna i arbetslaget.

I analysen kunde vi relatera till Bronfenbrenners systemteori (2005) och då var *exo*, *makro* och *mikronivån*, relevanta för vår studie. Detta för att dessa tre system hänger ihop då *exonivån* handlar om vad det innebär för förskollärarna att arbeta i stora barngrupper och hur detta påverkar deras upplevda stress. *Makronivån* är beslut som är tagna av kommunen, det vill säga hur många barn som placeras i barngrupperna samt resursfördelning. Detta beslut påverkar förskollärarna men förskollärarna kan själva inte påverka detta på något sätt. Vi kopplar förskollärarnas beskrivning av hur de hanterar stressen i samband med stora barngrupper till *mikronivån*.

14.3 Stress i relation till personalbrist

Alla respondenter i vår studie känner stress över att kollegor är frånvarande på arbetet, vikarier som ska täcka upp har inte alltid utbildning, det kan komma olika vikarier varje dag och att vikarien känner inte alltid barnen. Detta gör att man får ta ett större ansvar i att ta hand om barnen, rutiner, samtal med vårdnadshavare, dokumentation, planering av undervisning och dagens innehåll. Om detta fortgår under en längre period gör det att personalen på förskolan känner sig stressade över sin arbetssituation och det är inte helt enkelt att lösa. Detta framkommer under våra intervjuer med flertalet respondenter. Rosenqvist (2014, s. 58) tar i sin studie upp ämnet personalbrist, som exempelvis när man har frånvarande personal i sitt arbetslag som inte ersätts med vikarie, hur detta påverkar vilka aktiviteter som kan genomföras

och hur planeringen som gjorts kan följas. Andra hinder som påverkar arbetsvillkoren kan vara obligatoriska möten som arbetslaget deltar i under sin arbetstid, detta medför en högre arbetsbelastning på de övriga i sitt arbetslag och att arbeta utifrån läroplanen minskar.

Detta resultat kan kopplas till vår teoretiska utgångspunkt *exo och makronivån*. *Exonivån* handlar i detta fall om att personalbrist kan leda till att den ordinarie utbildade personalen får arbeta med utbildade vikarier, vilket kan leda till svårigheter i att utföra sitt uppdrag samt att förskollärarnas upplevelse av stress ökar. *Makronivån* handlar om hur kommunens beslut påverkar förskollärarna, det är kommunen som bestämmer över resurser till förskolan såsom ekonomi och personal.

14.4 Stress i relation till barn i behov av särskilt stöd

I vår studie lyfte två respondenter att de upplever stress på arbetet när man inte har tid för de barn som har behov av särskilt stöd. Att man ska inkludera alla barn i stora barngrupper känns stressande, att få tid för alla barn och att hinna med alla barnens behov blir en stor utmaning. Som Rosenqvist (2014, s. 19) nämner i sin studie att framför allt de yngsta barnen och barn i behov av särskilt stöd är de som är i behov av att vara del i en mindre grupp. Även att få tid till att specialträna med vissa barn som behöver detta ansåg en respondent som stressande då denna tid är svår att få till. I resultatet på Rosenqvist studie (2014, s. 98) framkommer det att om barngruppen har många barn i behov av särskilt stöd upplevs gruppen för stor, vilket blir en konsekvens av att arbetslagets möjligheter till att bemöta dessa barn på ett professionellt sätt försvåras. Arbetslaget kan ha svårt att hantera barngruppen om den upplevs bli för stor, vilket även kan påverka verksamhetens kvalitet. Rosenqvist (2014, s. 98) menar vidare i sitt resultat som sätts i relation till forskning att det kan framstå som problematiskt då barn i behov av särskilt stöd är de barn som gynnas mest om förskolan har en hög kvalitet. (Balldin, 2010; Persson, 2012; Sylva et al. 2010).

I vår analys av resultatet kan vi se att både *exonivån och makronivån* blir drabbade när stödet till förskollärarna från kommunen uteblir. Det kan exempelvis vara att personaltätheten till antal barn inte överensstämmer men även när man inte får en vikarie till sitt arbetslag om någon personal saknas. Konsekvensen av detta kan bli att förskollärarna får svårt med att utföra sina arbetsuppgifter och sitt uppdrag.

14.5 Stress i relation till att arbeta utifrån läroplanen

I vår studie kunde vi se en del variationer i svaren om möjlighet till att arbeta utifrån läroplanen. Vissa respondenter ansåg sig ha fler möjligheter då alla i personalen var på plats, andra förskollärare ansåg sig bara arbeta med vissa utvalda delar ur läroplanen och inget med det andra. Rosenqvist (2014, s. 100) beskriver att när barngruppen upplevs för stor skapas en för hög arbetsbelastning, vilket medför att exempelvis pedagogisk planering inte hinns med under sin förlagda arbetstid. Följden av detta blir att förskollärare inte tar ut sin planeringstid vilket medför att kvaliteten på verksamheten riskerar att försämrans. En respondent betonade vikten av

att vara medveten om vad och varför man gör saker, men att det underlättar om man fokuserar mer på ett mål men att samtidigt inte glömma bort att många andra mål kan hänga med under dagen om man ser det från ett annat perspektiv. En annan respondent beskrev att det kunde bli genomförbart under förmiddagarna då barnen delas in i mindre grupper. I likhet med detta nämner Williams, Sheridan och Pramling Samuelsson (2016, ss. 33 - 34) att förväntningarna och kraven på förskollärares kompetens har ökat i och med den nya läroplanen. I läroplanen står förskollärares uppdrag tydligt beskrivet och vad de skall arbeta med i förskolan. Detta kan vara en bidragande orsak till stress hos förskollärare då barngrupperna upplevs vara för stora. Respondenterna upplever att barngrupperna är för stora när de inte hinner se och möta varje barn i deras utveckling och lärande kopplat till specifika mål i läroplanen. Sheridan, Williams och Pramling Samuelsson (2016, s. 29) anser att barns inflytande och delaktighet minskar när barnantalet ökar.

En annan respondent menar att man får fånga utforskandet och lärandet i stunden genom att vara närvarande med barnen. Respondenten betonar närvaron med barnen som en betydande aspekt för att kunna arbeta utifrån läroplanen. Planering, reflektion och dokumentation hjälper till att utvecklas i sin yrkesroll och stressen över att inte hinna arbeta utifrån läroplanen men har en skyldighet till det, menar respondenten vidare. Pramling Samuelsson, Williams & Sheridan (2015, s. 4) nämner att resultatet i deras studie visar att med mindre antal barn i gruppen upplevs en större möjlighet av att arbeta utifrån läroplanens mål. Att arbeta i enlighet med läroplanens mål är svårare ju större barngruppen är och detta medför konsekvenser för förskollärarna, såsom att ju fler barn i gruppen desto fler barn att lära känna, tolka och förstå men även svårigheter i att kunna följa varje enskilt barn i sin utveckling och sitt lärande utifrån läroplanens intentioner. I likhet med Rosenqvists studie (2014, s. 100) nämner även Sheridan et al. (2009) att förskollärare upplever att barngruppens storlek ger en tidsbrist vilket skapar hinder i att arbeta utefter läroplanens mål. Slutsatsen av detta visar att stora barngrupper skapar sämre villkor för förskollärare i deras pedagogiska ansvar för barns lärande utveckling, antal barn i gruppen är då avgörande om eller när förskollärare kan ta sin planeringstid.

Styrdokument och läroplan är inget som förskollärare själva kan påverka då dessa ska följas. *Makronivån* relaterar till förskollärarnas arbete utifrån läroplanen och detta är något de inte kan styra över utan det handlar om övergripande politiska och ekonomiska värderingar. *Mikronivån* framkommer av förskollärares egen upplevelse av att inte ha möjlighet till att arbeta utifrån läroplanen.

14.6 Hur hanteras stressen i och utanför arbetet

Samtliga respondenter vi intervjuade ansåg att det var viktigt att få tid till återhämtning, både på arbetstid och utanför arbetstiden. En av respondenterna hade gått ner i arbetstid för att orka mer, att arbeta heltid var alltför jobbigt och familjen blev lidande av hur stressad personen kände sig även på fritiden. Flera av respondenterna beskriver att kunna ta små pauser ofta bidrar till att stressen blir mindre. En annan respondent lyfte betydelsen av att kunna skratta ihop med sina arbetskamrater som en stor tillgång och att ha kul på arbetet gjorde stressen lite mindre

påtaglig, vilket kan motverka den negativa stressen. Att samarbeta över avdelningarna gjorde också att respondenterna inte kände lika stor stress, att någon frågar om man behöver hjälp och stöttning. I likhet med de svar vi fick från de vi intervjuade så beskriver Ellneby (1999, s. 34) att om man känner ett emotionellt stöd från en kollega eller någon annan person i sin omgivning så kan den negativa stressen minska på ett betydande sätt. Några andra sätt som respondenterna nämnde för att få återhämtning var att gå ut i skogen, träna och umgås med vänner och familj. Detta belyser även Clipa och Boghean (2015) i sin studie där pedagogerna svarade att de hanterar sin stress genom att bland annat spendera mycket tid utomhus och genom fritidsaktiviteter. Detta beskriver Ellneby (1999, s. 35) att genom vila och avkoppling fylls man på med ny energi och Ellneby menar vidare att alla människor är olika och har olika toleransnivå för vad stress innebär för var och en av oss. Människor kan träna sig att höja den nivån men vår anpassningsförmåga är dock begränsad. Det finns ett begränsat mått av energi för att klara alla de krav som vardagslivet ställer på oss. När den gränsen är nådd då måste man lyssna på kroppen så att man stannar upp och tar hand om sig själv och försöker minska de faktorer som gör att stressen ökar. Vi känner igen oss i det som respondenterna nämner som att rasten räcker inte alltid till återhämtning, det är viktigt att hitta sätt på fritiden som gör att man kopplar av från arbetet. När man börjar känna sig stressad är det viktigt att lyssna på kroppen och minska stressfaktorerna. Umgås med vänner och familj, promenader på lediga dagar och helger är något som hjälper till att återhämta sig efter en stressig period. Samspel mellan människan och omgivningen kallas för *mikronivån* enligt Bronfenbrenners teori. Vi kan relatera till *Mikronivån* i vårt resultat som handlar om hur förskollärare hanterar stressen i och utanför arbetet samt till återhämtning.

15 METODDISKUSSION

Vi har valt att använda oss av intervju som metod för att ta reda på hur förskollärare upplever stress i förskolan. För att få så innehållsrika svar som möjligt var intervju en bra metod, vi hade öppna dialoger där vi också kunde ställa följdfrågor till respondenterna eller be dem förtydliga sitt svar om det behövdes. Vi använde oss av anteckningar under intervjun och ibland kunde respondenterna få upprepa sitt svar så vi kunde få med allt som sades. Detta var inget som vi upplevde störde våra respondenter under intervjun. Vi valde att intervju för oss kända förskollärare som arbetat olika år i yrket. Då vi sedan tidigare kände till våra respondenter så gjorde det att vi kände tillit till varandra vilket underlättade intervjuerna. Denna tillit menar Christoffersen och Johannessen (2015, s. 58) är nödvändig när man använder sig av kvalitativ forskning. Om vi hade haft mer tid till vår studie hade vi valt att tillsammans genomföra våra intervjuer med respondenterna, detta för att inte missa något viktigt som tas upp men även att få anteckningar från oss båda och även ta stöd från varandra om det är något som behöver förtydligas. Trost (2010, s. 67) menar att två intervjuare som är samspelade kan vara en fördel, då det utförs en bättre intervju med en större förståelse och en bredare informationsmängd. Trost (2010) menar vidare att vara två intervjuare kan upplevas av respondenterna som ett maktövertag där respondenten känner sig i underläge gentemot de som intervjuar. Framför allt upplevs detta då ett förtroende inte har hunnit byggas upp. Då vi redan kände respondenterna

som vi intervjuade så ser vi inte detta som ett problem då vi hade en relation och känner ett förtroende för varandra. Om vi hade använt oss av enkät som metod hade vi inte kunnat ställa några följdfrågor eller få mer utvecklande svar som man kan få under en intervju. I enkät som metod kan respondenterna inte ställa frågor om det är något som behöver förtydligas, detta är en fördel vid intervju som metod. Vårt urval blev bra utifrån vårt resultat men om vi hade haft mer tid hade vi valt att intervju flera förskollärare för att få ett större underlag för vårt resultat. Att använda sig av ljudinspelning hade kanske varit gynnsamt för att kunna gå igenom alla intervjuer flera gånger och även tillsammans, då hade vi båda kunnat ta del av våra intervjuer och inte heller behövt be respondenterna tala långsammare eller upprepa sig. Våra intervjufrågor fungerade bra och vi märkte att vissa frågor tolkades på olika sätt av respondenterna, vilket vi ansåg var positivt då vi hade utformat frågorna på ett sådant sätt att varje respondents egna upplevelser och beskrivningar framkom i vårt undersökningsområde.

16 DIDAKTISKA KONSEKVENSER

Vi har i vår studie tagit del av både förskollärares upplevelser av stress och vad forskning beskriver om stress. Stress är bra om den är balanserad och det finns lagom mängd av den. Men när stressen blir för stor kan den bli farlig och risken för fysiska och psykiska besvär medför att det kan ta lång tid att komma tillbaka i arbetslivet igen. Utifrån förskollärares upplevelser av stress i arbetet är detta något som ger konsekvenser inte bara hos förskollärarna utan även på barnens utveckling och lärande. För att detta ökande besvär skall kunna minskas behövs flera faktorer ändras. Den största bidragande orsaken till att stressen ökar i förskolan är de stora barngrupperna. I relation till vårt resultat ser vi detta som en betydande faktor som att minskade barngrupper skulle kunna vara en av flera lösningar. Om och när barngrupperna minskas kommer således också ljudnivån minskas, något som också är en bidragande faktor till stress. Vi som själva arbetat under många år i förskolan kan se en betydlig ökning av barngruppen storlek. Allt vi har läst inom forskning och det vi fått fram i våra intervjuer kan vi känna igen då vi själva har upplevt stressen med stora barngrupper. De stora barngrupperna är något som borde tas på största allvar av politiker som styr över barnomsorgen så barngrupperna kan minskas och därigenom kan förskolan bli en tryggare, säkrare miljö både för barn och personal. Förhoppningsvis kan förskolan bli ett attraktivare yrke där fler väljer att arbeta. Återhämtning under och efter arbetet är något som alla skall ha rätt till, återhämtningen under arbetet är det rektorn som har ansvar att se till att de anställda får. Efter arbetet är det individen själv som ansvarar för att få tid till det.

Barn i behov av särskilt stöd är ytterligare en bidragande orsak till stress, det är politikernas ansvar att det finns tillräckligt med resurser till förskolorna så att denna stressfaktor kan minskas både hos barn och pedagoger. Konsekvensen som blir när det är personalbrist är att kvaliteten blir lägre och både barn och pedagoger upplever stress när det inte finns tillräckligt med personal eller okänd personal som inte har någon utbildning eller erfarenhet av barn. Detta kan ändras genom att vikarierna har någon form av pedagogisk utbildning och har erfarenhet av barn, samt att alltid försöka få samma vikarier till de förskolor där de har varit och känner

barnen, vårdnadshavare och pedagoger. Stress relaterat till barn i behov av särskilt stöd lyfts endast av två respondenter vilket kändes lite överraskande då dessa barn skall inkluderas i de flesta barngrupper. Vår erfarenhet av att arbeta med barn i behov av särskilt stöd gör att det krävs mer av oss pedagoger då man alltid behöver ha extra uppsikt. Vi har upplevt att det är svårt att få in extra resurser till barn i behov av särskilt stöd, vilket gör att det oftast är en ordinarie personal som har ansvaret för det barnet eller barnen medan de andra (oftast två) ordinarie personal har ansvaret för alla andra barnen i gruppen. Detta medför att kvaliteten på förskolan blir lägre då barnen i behov av stöd inte får det stöd de har rätt till. Pedagogerna har sällan den kunskap som behövs beroende på barnets svårigheter, detta behövs för att hålla en hög kvalitet på barnens utveckling och lärande i samspel med andra.

Vi har uppmärksammat en stress hos respondenterna i att inte hinna eller inte kunna arbeta utifrån läroplanens mål, detta beskrivs av respondenterna som en betydande stressfaktor. När barngruppen är för stor eller personal är frånvarande så är det svårt att arbeta utifrån läroplanen. En svårighet som vi har upplevt är när man har sin tid för planering under arbetstid är det inte alltid som det finns möjlighet att gå ifrån barngruppen, detta oftast på grund av personalbrist. Vilket då innebär att planeringstid, dokumentationstid, planering av verksamheten och reflektionstiden uteblir, detta blir då en svårighet med att kunna arbeta utifrån läroplanen. Något som inte lyftes av respondenterna var barnens säkerhet, detta är något vi själva upplevt som stressande när kollegor saknas och man inte alltid får in någon vikarie. Vår upplevelse är även att vi ofta får olika vikarier som inte känner barnen samt att tillbuds rapporterna har ökat bland annat av att fysiska konflikter uppstår mellan barnen, de ramlar och slår sig och detta uppmärksammas inte i den utsträckningen som det borde. Vår tanke om vad detta kan bero på är att personalbristen kan vara orsaken till detta. Hur denna problematik skall lösas har vi ingen färdig lösning på men en önskan skulle vara att de som arbetar i vikariepoolen inom de kommunala förskolorna har någon slags pedagogisk utbildning eller åtminstone kunskaper om barn.

17 Vidare forskning

För att föreslå vidare forskning inom området anser vi att det behövs mer forskning kring stora barngrupper och vilken hänsyn tas till barnets mående i förskolan. Hur barns utveckling och lärande förhåller sig till dessa ökade barngruppsstorlekar hade varit en relevant och viktig forskning. Då vi i vårt examensarbete bara utgått ifrån förskollärarna hade det varit intressant att utgå från barnen och om de känner stress på liknande sätt i förskolan.

18 REFERENSER

Clipa Otilia och Boghean Amelia (2015). *Stress factors and solutions for the phenomenon of burnout preschool teachers*. *Procedia- Social and behavioral sciences*, 180:907-915
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815015876>

Christoffersen Line och Johannessen Asbjörn (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur AB

Ellneby Ylva (1999) *Om barn och stress: och vad vi kan göra åt det*. Stockholm: Natur & Kultur.

Folkhälsomyndigheten (2021) *Stress*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/tolkad-rapportering/folkhalsans-utveckling/resultat/halsa/stress/>

Gran V, T (2015, 12 okt) *Allt fler blir sjuka av stress. Läraren*. Hämtad från
<https://www.lararen.se/forskolan/guider-amp-tips/allt-fler-blir-sjuka-av-stress>

Läraryrket (2018) Rapport om lärares stress: *Brist på balans mellan krav och resurser*
<https://www.lararforbundet.se/artikelsidor/rapport-om-larares-stress-brist-paa-balans-mellan-krav-och-resurser>

Pramling Samuelsson Ingrid, Williams Pia och Sheridan Sonja (2015)
Stora barngrupper i förskolan relaterat till läroplanens intentioner.
<https://nordiskbarnehageforskning.no/index.php/nbf/article/view/108/109>

Rosenqvist Annika (2014) *Förskollärares beskrivningar av barngruppsstorlekar i förskolan (Licentiate thesis, Göteborgs universitet, inst. för pedagogik, kommunikation och lärande, 9)*. Göteborg: Göteborgs universitet. Hämtad från
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/37516/1/gupea_2077_37516_1.pdf

SFS 2021:452. *Skollagen*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Sheridan Sonja, Pramling Samuelsson Ingrid och Johansson Eva (2009) *Barns tidiga lärande -En tvärsnittsstudie om förskolan som miljö för barns lärande*. (Doctoral thesis, Gothenburg Studies in Educational Sciences, 284). Göteborg: Acta Universitatis Ghotoburgensis.
Hämtad från
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/20404/1/gupea_2077_20404_1.pdf

Sjödín Fredrik, Kjellberg Anders, Knutsson Anders, Landström Ulf och Lindberg Lennart (2012) *Noise and stresseffects on preschool personell*. 14(59): 166 - 78 URL: <http://umu.diva-portal.org/smash/get/diva2:561630/FULLTEXT02.pdf>

Sjödín Fredrik och Neely Gregory (2017). Communication patterns and stress in the preschool- an observational study. *Child Care in practice*, 1–14
<https://doi.org/10.1080/13575279.2016.1259159>

Skolverket. (2018) *Läroplan för förskolan Lpfö 18*. Skolverket: Stockholm

Skolverkets förskole register och SCB:s barn och familjestatistik (2019)

Williams Pia och Sheridan Sonja (2016) *Barngruppers storlek i förskolan, En kartläggning av aktuell pedagogisk, utvecklingspsykologisk och socialpsykologisk forskning*. Stockholm: Skolverket

<https://www.skolverket.se/getFile?file=3584>

Wikipedia, Urie Bronfenbrenner - *Ekologiska systemteori*. April (2008)

https://en.m.wikipedia.org/wiki/Ecological_systems_theory

19 BILAGOR

19.1 Missivbrev – bilaga 1



Missivbrev till förskollärare

Datum: 2022-02-15

Vi heter Carolina Jacobsson och Lisa Ohlén, vi studerar vår sista termin till Förskollärare för pedagogiskt verksamma vid Högskolan i Borås. Under sista terminen ska vi studenter genomföra ett examensarbete där ett valt område som skall undersökas. Vi har valt att fokusera på Förskollärares upplevelser av stress i förskolan. Vi kommer att intervjua sju förskollärare på två olika förskolor i en mindre ort i Västra Götaland. Vi kommer använda anteckningsblock för att sedan kunna bearbeta materialet till vår studie. Intervjun kommer att genomföras på din arbetsplats och beräknas ta cirka 30 min.

Det är viktigt att ni som förskollärare vet att vår undersökning utgår ifrån de forskningsetiska principerna. Det innebär följande:

- Alla uppgifter i undersökningen kommer att behandlas med största varsamhet, så att inga obehöriga kan ta del av dem.
- De uppgifter som framkommit i undersökningen används enbart för denna undersöknings syfte.
- Alla uppgifter kring deltagarna i undersökningen kommer att vara konfidentiella. Fiktiva namn på elever, pedagoger och skola används så att allas identiteter skyddas.
- Undersökningen är frivillig och det går när som helst att avbryta deltagandet.

För att kunna genomföra undersökningen behövs ert samtycke. Vi ber er därför fylla i blanketten som följer med denna information och därefter lämna till Carolina eller Lisa om ni har frågor och funderingar kring undersökningen kan ni nå oss på e-post eller mobiltelefon.

Med vänliga hälsningar,
Carolina Jacobsson och Lisa Ohlén

19.2 Samtycke – bilaga 2



Samtycke till insamling och behandling av uppgifter om dig

Som en del av kursen 11FB75, Examensarbete; Att utforska pedagogiskt arbete för förskollärare vid Högskolan i Borås utför vi en studie med syftet att belysa hur förskollärare upplever stress i sin yrkesroll utifrån förskollärares egna beskrivningar och tankar. Vi som utför studien skulle vilja att du lämnar vissa uppgifter om dig själv och svar på intervjufrågor bland annat gällande din utbildning.

Högskolan i Borås är personuppgiftsansvarig för behandlingen, som sker med stöd av artikel 6.1 (a) i dataskyddsförordningen (samtycke).

Uppgifterna kommer att användas av oss samt vara tillgängliga för lärarna på den aktuella kursen och centrala administratörer vid högskolan. Uppgifterna kan dock vara att betrakta som allmänna handlingar som kan komma att lämnas ut i det fall någon begär det i enlighet med offentlighetsprincipen.

Uppgifterna kommer att lagras inom EU/EES eller tredje land som EU-kommissionen beslutat har en skyddsnivå som är adekvat, dvs. tillräckligt hög enligt dataskyddsförordningen. Uppgifterna kommer att raderas när de inte längre är nödvändiga.

Resultatet av studien kommer att sammanställas i oidentifierad form och presenteras så att inga uppgifter kan spåras till dig. Du bestämmer själv om du vill delta i studien. Det är helt frivilligt att lämna samtycke, och du kan när som helst ta tillbaka ett lämnat samtycke. Dina uppgifter kommer då inte att användas mera. På grund av lagkrav kan högskolan dock vara förhindrade att omedelbart ta bort uppgifterna.

Jag samtycker till att uppgifter om mig samlas in och behandlas enligt ovan.

Underskrift

Namnförtydligande

Ort Datum _____

19.3 Intervjufrågor – bilaga 3



Vårt syfte är att undersöka Förskollärares upplevelser av stress i förskolan, utifrån deras egna beskrivningar.

Våra intervjufrågor

- Hur upplevs barngruppens storlek i förhållande till stress på arbetet?
- Vilka orsaker till stress finns det i ditt arbete?
- På vilket sätt får du stöttning av din rektor kring stressade situationer?
- Hur ser du på dina möjligheter att arbeta utifrån läroplansmålen?
- Vad har du för möjligheter att utföra dina arbetsuppgifter och vad prioriteras bort när tiden inte finns?
- Hur försöker ni hjälpa varandra i arbetslaget för att inte känna er stressade under arbetstid?
- Vilken är den största bidragande faktorn till att man känner sig stressad i sin yrkesroll?
- Hur får du tid till återhämtning?



HÖGSKOLAN I BORÅS

Besöksadress: Allégatan 1 · Postadress: 501 90 Borås · Tfn: 033-435 40 00 · E-post: registrator@hb.se · Webb: www.hb.se