

**MALMÖ
UNIVERSITET**

BARNDOM-UTBILDNING-
SAMHÄLLE

**Examensarbete i fördjupningsämnet
Barndom och lärande
15 högskolepoäng, grundnivå**

**Tick, tack, tiden: Med fokus på
förskollärarnas upplevda stress**

Tick, tack, time: With focus on preschool teachers' perceived stress

Anna Andersson
Isabell Arvidsson

Förord

Skrivandet av detta examensarbete har varit en utmaning och stundtals intensiv, samtidigt en spännande och lärorik resa. Resan har haft sina toppar och dalar, som har inneburit att vi har vuxit både tillsammans och individuellt. Under arbetets gång har vi läst, analyserat, bollat idéer och stöttat varandra. Vårt gemensamma samarbete har bidragit till en helhet, där vi med våra olika förmågor har utvecklat ett gott partnerskap. Vi har tillsammans sökt litteratur och bearbetat texten gemensamt. Vi båda har varit delaktiga under skrivprocessens gång och bidragit lika mycket till texten. Arbetet har inneburit utmaningar där vi har fastnat i vårt skrivande och hängt upp oss på små detaljer. När arbetet har känts som svårast har vi tillsammans försökt finna lösningar och peppat varandra. Vissa delar av skrivandet har vi upplevt enklare, dessa dagar har varit energigivande i den vidare processen.

Med detta vill vi rikta ett stort tack till våra fem respondenter som ställde upp på intervjuerna. Utan er respons och erfarenheter hade vi inte haft möjlighet att utföra denna studie. Vi vill även rikta ett stort tack till vår handledare Margaretha Källqvist som har funnits där som en stöttning och bollplank under vår skrivprocess. Tack!

Anna Andersson & Isabell Arvidsson

Malmö Universitet 2024

Abstract

Inom förskolan blir stress alltmer vanligt. Förskolan är en institution och en arbetsplats som ständigt är i förändring och som har i avsikt att forma framtidens medborgare. Studiens syfte var att undersöka vad det är som bidrar till förskollärares upplevda stress och förskollärares uppfattning av arbetsrelaterad stress. Med hjälp av den tidigare forskningen får läsaren en inblick i vad som har undersökts sedan tidigare inom ämnet. För att besvara våra frågeställningar använde vi oss av en kvalitativ studie. Vi intervjuade fem förskollärare på en förskola där vi utförde semistrukturerade intervjuer, detta för att låta förskollärarna föra samtalet och ge dem möjligheten att berätta sina erfarenheter. Som analysverktyg använde vi oss av Krav-Kontroll-Stödmodellen samt General adaptation syndrome (GAS) för att analysera vårt empiriska material. I samband med teorierna och det insamlade materialet samt tidigare forskning, kunde vi se mönster och dra paralleller. Resultatet vi fick fram från vår studie visade att förskollärare upplever en aktuell stress i sitt arbete. En känsla av otillräcklighet när kraven ökar, samtidigt som stöd och tid är bristande faktorer. Till följd av att kraven ökar men tiden till dokumentation är oföränderlig, har resultatet visat att det bör ske en förändring gällande att skapa en balans mellan krav och ett hållbart arbetsliv för förskollärarna.

Nyckelord: Förskollärare, GAS, krav-kontroll-stödmodellen, stress, tidsbrist

Innehållsförteckning

1. Inledning	7
1.1 Syfte	8
1.2 Frågeställningar:	8
2. Tidigare forskning	9
2.1 God arbetsmiljö	9
2.2 Stressens kunskapsutveckling	9
2.3 Etisk, negativ, positiv och moralisk stress	10
2.4 Stressfaktorer i förskolan	11
2.5 Förebyggande arbete gällande stress	11
3. Teoretisk utgångspunkt	14
3.1 Krav-kontroll-stödmodellen	14
3.2 General Adaptation Syndrome.....	15
4. Metod	17
4.1 Metodval.....	17
4.2 Urval.....	18
4.3 Etiska förhållningssätt	18
4.4 Genomförande	19
4.5 Reliabilitet och Validitet	20
4.6 Analysmetod	20
5. Resultat	22
5.1 Förskolläraarnas upplevda stress	22
5.2 Arbetsbelastning och bemanning	23
5.3 Stresshantering	24
6. Analys	26
6.1 Arbetsuppgifternas påverkan till stress	26
6.2 Kontroll för att förebygga stress	28
6.3 Stöd från ledning och kollegor	29
7. Slutsats och diskussion	32
7.1 Resultatdiskussion	32

7.2 <i>Metoddiskussion</i>	36
7.3 <i>Framtida forskning</i>	37
8. Referenser:	38
9. Bilagor	41

1. Inledning

I förskolläraryrket krävs det att pedagoger ger och visar barnen omsorg och empati.

Pedagoger får energi av att se barn lyckas och när de mår bra. Om pedagoger bara ger och inte får tillbaka, kommer deras batteri att laddas ur. Det kan leda till att pedagoger inte känner att de räcker till och att stress skapas (Öhman 2008, s. 154). Öhman menar att vid stress blir tankar och värderingar ofta negativa. Inställningen ändras vid stress, som i sin tur smittar av sig till barnen. Gannerud och Rönnerman (2007, s. 129) lyfter att pedagoger i den dagliga verksamheten ska genomföra och realisera de mål som finns i styrdokumentet. Parallellt arbetar pedagoger med barn som är i ständig utveckling, samtidigt som organisatoriska krav ställs på pedagoger som de har en liten möjlighet att påverka. Av egna erfarenheter har vi upplevt att pedagoger allt frekvent uttrycker "skynda dig", "hur ska vi hinna" och andra kritiska uttryck gällande tidsbrist och arbetsuppgifter. Detta gör att vi upplever stress som ett aktuellt ämne att studera kring. Vilka faktorer är det som bidrar till den ökade stressen för förskollärare?

I dag har läroplanen 33 målområden där förskollärare ansvarar för att dokumentera och följa arbetet med att stödja varje barns utveckling och lärande, detta utöver ett omfattande uppdrag och 51 riktlinjer som ska genomföra förskolans alla delar (Ringdahl 2020, s. 1).

Ovanstående citat belyser målbilden av läraryrket där krav ställs på förskollärare. I dagens samhälle omges individen av krav, både i arbetslivet och i det privata. Detta medför en stressad vardag som kan påverka individens välmående. Inom förskolan blir stress allt vanligare då läroplanen revideras och det tillkommer nya förhållningssätt. I intervjun av Ringdahl (2020, s.1) besvarar Eidevald och Pramling Samuelsson att förskollärare inte har förutsättningar att uppfylla alla mål som förväntas. Kraven som ställs på yrkeskåren kan bidra till en ökad risk för förskollärare att bli utbrända.

Bland sociala medier och i tidningar uppmärksammas det att förskollärare upplever stress på sina arbetsplatser. Sveriges lärare (2024) poängterade i en rapport att arbetsbelastningen är allt för hög. Att förskollärarna och lärarna hade allt för höga krav och förutsättningarna att utföra dem var orimliga. Detta gör det tydligt att något måste hända, då arbetsbelastningen är för hög och förskollärarnas förutsättningar är ohållbara.

1.1 Syfte

Syftet med studien var att undersöka vad det är som bidrar till förskollärares upplevda stress och förskollärares uppfattning av arbetsrelaterad stress. För att få möjlighet att besvara och synliggöra vårt syfte utgick vi från följande frågeställningar:

1.2 Frågeställningar:

- I vilka situationer upplever förskolläraren stress?
- Vilka faktorer bidrar till den upplevda stressen hos förskollärare?

2. Tidigare forskning

I följande kapitel kommer vi presentera tidigare forskning gällande stress kopplat till studiens syfte och frågeställningar. Med fokus utifrån syftet som vill belysa förskolläraernas upplevda stress och deras uppfattning av arbetsrelaterad stress. När vi sökte efter tidigare forskning använde vi oss av sökorden *stress, förskollärare, preeschool, förskola* och gjorde ett aktivt val efter sökningar som är prereview. Databasen som vi har använt oss av är SwePub och Google Scholar.

2.1 God arbetsmiljö

Balans mellan resurser och krav är en god arbetsplats. Höga krav behöver inte betyda att det påverkar människan negativt utan det är balansen mellan resurser och krav som påverkar människors mående. Vid högre krav än resurser i arbetet kan det leda till hög arbetsbelastning och stress hos de anställda (Arbetsmiljöverket, 2020). Gotvassli (2002, s. 25) poängterar vikten av en personalpolitik. Vidare förtydligar Gotvassli att vikten av grundsynen är gemensam hos de anställda och vikten av att känna tillhörighet i arbetslaget. I en rapport från Arbetsmiljöverket (2012, s. 4), definierar begreppet god arbetsmiljö där syftet är att belysa miljön på arbetsplatsen som främjar hälsan och välbefinnandet. Resultatet av undersökningen pekar ut betydelsefulla faktorer för en god arbetsmiljö. Tydliga mål, bra ledarskap, delaktighet och lagom med arbetsbelastning bland de anställda är de faktorer som visar sig vara betydelsefulla. Slutsatsen av rapporten visar på att det inte finns någon tydlig ram för en god arbetsmiljö. I Rapporten tas det även upp att det finns fortsatt behov av forskning att utveckla metoder och verktyg för att införa god arbetsmiljö på ett systematiskt sätt (Arbetsmiljöverket 2012, s. 4).

2.2 Stressens kunskapsutveckling

Under 1800-talet levde en fransk forskare som hette Claude Bernard. Han använde sig av tankegångar och begrepp som hade ett stort inflytande i vidare kunskapsutveckling och forskning inom det medicinska. Bernard indikerade vikten av människans strävan att uppnå en jämvikt och balans i livet. Han ansåg att påverkan från de yttre faktorerna leder till effekter på människans inre mående. Bernards regleringsprinciper skapade förutsättningar för vidare förståelse och utveckling för stressens betydelse (Währborg 2009, s. 44). Begreppet stress är

något som har ökat i användning av ordval för att beskriva en människas tillvaro. Währborg (2009, s. 43) nämner att ordet stress har ökat i användning, då stress har blivit ett modeord och utmärker vår tid i idag. Nationalencyklopedin (2024) beskriver begreppet stress som triggas av fysiska och mentala ansträngningar. Thyssen (2015, s. 109) skildrar begreppet stress som ett normalt fenomen, Thyssen menar på att stress är något som människan kan utsätta sig för i stora och små kriser i livet. Grossi och Jeding (2020, s. 15) påstår att stress kan kategoriseras som ett samlingsnamn för de olika reaktioner som människan och övriga djur använder sig av för att bearbeta utmanande eller hotfulla situationer. De menar att människan i allmänhet har upplevt obehagliga känslor, stress och oro någon gång. Detta behöver inte vara något negativt, utan kan vara till en fördel där känslorna används som en drivkraft. Dock under längre tid med stress och negativa känslor kan hälsan påverkas negativt (Grossi & Jeding 2020, s.16).

2.3 Etisk, negativ, positiv och moralisk stress

Det finns olika aspekter av stress som kan påverka människan individuellt. Känslan av etisk stress kan förklaras som vilken stress som helst men beror ofta på en specifik orsak. Rädslan att missa något viktigt i sitt liv är kärnan i etisk stress. Etisk stress beskrivs som en reaktion på en situation där människan vill agera rätt men hindras från att göra det på grund av utomstående omständigheter (Bengtsell, Thoursie & Åstrand-Freidnitz 2021, s. 23, 35). Genom att klara av oväntade situationer ger det oss bättre möjlighet att uppleva positiv stress. Negativ stress uppstår när stresspåslaget sker allt för ofta och hormon påslaget inte hinner normalisera sig, som vid tillfällena när kroppen utsätts för nya prövningar och situationer där människan inte vet vilka förväntningar som individen ställs inför (Nyholm 2016, s. 10). Gotvassli (2002, s. 215) förklarar negativ stress som en överbelastning. Vid negativ stress påverkas organismen och belastar dess toleransgräns, stress är en process där både individuella och omgivningsfaktorer påverkar. Colnerud (2017, s. 90) lyfter att moralisk stress sker när individen får erfara att hen inte kan agera utefter de moraliska och etiska omdömena. Lärare utsätts ofta för den moraliska stressen då lärarna är medvetna om hur de ska agera men organisatoriska ramar gör det nästan omöjligt att agera etiskt rätt (Colnerud 2017, s.90).

2.4 Stressfaktorer i förskolan

Förskolan är en organisation som är i ständig förändring, som utvecklas och anpassar sig efter olika krav och riktlinjer. Detta förklarar Gotvassli (2002, s. 7) genom att förskolorna är på många sätt en levande institution, med ständig förändring som en del av vardagen.

Förskoleverksamheten och samhället ska spegla varandra i sin tid. Under de senaste åren har politiska beslut och reformer medfört konsekvenser för förskolans organisation. Reformerna har krävt omställningar och anpassningar både i det organisatoriska och pedagogiska.

Sveriges lärare (2024) uppmärksammar i en artikel att förskollärare har hög arbetsbelastning. Anledning är enligt Sveriges lärare (2024) att storlek på barngrupper, kollegor som inte har utbildning, knappt någon tid att förbättra och utveckla undervisningen. Samtidigt som förskollärare har ett ökat krav på att hinna dokumentera. Dessa omständigheter kan öka risken att förskollärarna blir sjuka på grund av stressade situationer. Enligt Sveriges lärare (2024) är förskollärare ett av de yrken som har högst sjukskrivningstal. Ulf Landström (2012) vid Högskolan i Gävle som genomförde en studie där han undersökte miljöns bidragande faktorer till ohälsa relaterat till förskollärare. Studien visar att förskollärare upplever stress, främst på grund av barngruppens antal, ljudnivåer och brister i kommunikationen. Slutsatsen av studien pekar på att mindre barngrupper och organisatoriska förändringar är betydelsefulla åtgärder för att arbetsmiljön för förskollärare ska bli bättre och hållbar.

Under 00-talet beskrevs arbetssituationen som ohållbar. Att gapet mellan kraven och arbetsuppgifterna blev allt större. Känslan av att inte hinna med arbetsuppgifterna blev alltmer förekommande bland förskollärare (Gotvassli 2002, s. 215). Nyholm (2016, ss. 67 – 68) förklarar att förskollärare kan uppleva stress när kommunikationen blir en bristvara.

Grundorsaken kan vara att en kollega inte uppfyller förväntade krav eller en kollega som alltid vill göra det på sitt eget vis. Detta upplever flertal förskollärare i sin yrkesroll där inre spänningar trappas upp och stress skapas, vilket kan leda till konflikter. Nyholm (2016, ss. 67 – 68) belyser vikten av att kommunicera i sitt arbetslag. Kommunikation kan förebygga stress och bidra till en bättre trivsel på arbetsplatsen.

2.5 Förebyggande arbete gällande stress

Hur vi människor reagerar på stressen beror på hur vi har en förmåga att hantera den. Fysisk aktivitet kan förbättra förmågan att behärska stress. Genom att ha en aktiv vardag förstärks toleransen gentemot stress under en viss tidsperiod, då vi är i bättre fysisk form. Med en ökad

fysisk aktivitet påverkas stressade människor, där de negativa hälsfaktorerna blir positiva (Währborg 2009, s. 359). Genom ett aktivt liv, skapas en skyddad buffert mot stress. Detta är något Jonsdottir (2002, s. 256) också bekräftar, att fysisk aktivitet förbättrar immunförsvaret som i sin tur leder till minskad stress. Som nämnts tidigare påverkas stress vårt immunförsvaret på både gott och ont. Vid regelbunden fysisk aktivitet menar Jonsdottir att immunförsvaret påverkas positivt och kan förbättra och förebygga infektioner. Kronisk psykisk påfrestning försvagar immunförsvaret och ökar risken för infektioner. Detta gör att Jonsdottir (2002, s. 263) uppmärksammar vikten av den fysiska aktivitetens kompetens för att förebygga och motverka den negativa effekten av stress på immunförsvaret. Åkerstedt och Kecklund (2002, s. 264) belyser vikten av återhämtning och sömn. De nämner att återhämtning kan se olika ut beroende på individens behov. Återhämtning behövs efter fysisk eller mentalt arbete, då människan behöver tid till vila. Dygnsvilan och veckovilan är meningsfulla, samt återhämtning vid semester efter ett arbetsår. Vidare nämns det hur viktigt det är att lämna arbetet mentalt vid arbetspassets slut, detta för att få tid till återhämtning.

Hur vi ska förebygga stress i förskolan är något vi bör lägga fokus på. Förskollärarna bör reflektera och granska sin egen stressnivå och hur de kan göra för att motverka det på sin arbetsplats (Nyholm 2016, s. 89). Enligt läroplanen för förskolan (Lpfö 18, s.15) står det att förskolläraren ska ge goda förutsättningar för varje barn att erbjuda god omsorg med balans mellan vila och aktivitet. Detta medför ett ansvar för förskollärare att ge en god miljö för barnen att utvecklas. För att uppnå harmoni och lugn i förskolan måste vi börja med oss själva. Om personal inom förskolan börjar med att skala bort det som ligger utanför nuet och inte fokuserar på det som varit eller det som ligger framför nuet. Detta kan medföra en enkelhet att hantera vardagens utmaning och det förskollärarna ställs inför (Nyholm 2016, s. 15). En studie gjord i Finland av Zarra-Nezhad, Moazami-Goodarzi, Muotka och Sajaniemi (2023) undersökte hur stressade förskollärare påverkade barnens social-emotionella lärande. Resultatet av studien visade att när förskollärare upplever mindre stress skapades det bättre möjligheter för barnen och deras prosociala beteende.

Sammantaget bidrar och visar den tidigare forskningen i detta kapitel att stress är något som forskats på under flera decennier. Än i dag visar forskningen att stress är ett aktuellt ämne att ta del av och inte minst sagt inom förskolans värld. Då forskningen visar på att förskolan är en föränderlig institution och som ska spegla samhället som vi lever i idag. De politiska beslut

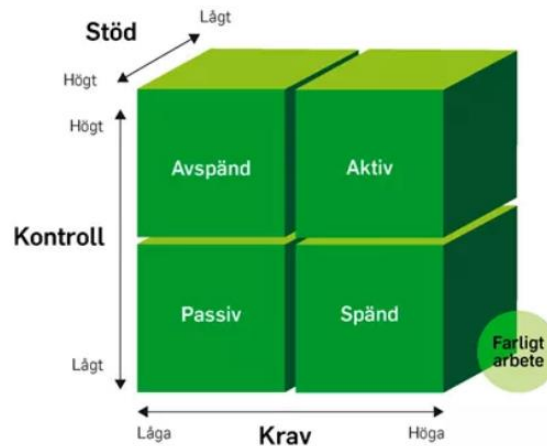
och reformer som har medfört konsekvenser av förskolans som institution. Förskollärare har ett ökat krav på att förbättra och utveckla undervisningen samt ökade krav på dokumentation. Den tidigare forskningen visar på att det finns en ökad risk för förskollärare att uppleva stress i deras profession. Detta gör att studien har en betydande faktor att belysa den aktuella stressen som florerar bland förskollärare.

3. Teoretisk utgångspunkt

I detta avsnitt kommer vi att presentera vilka teorier vi kommer att utgå ifrån. Vi har valt att använda oss av krav-kontroll-stödmodell och General adaptation syndrome i vår analys av empirin då vi anser följande teorier vara relevanta i vår studie. Krav-kontroll-stödmodellen beskriver hur människan kan arbeta för att förhindra stress och hur människor i sin omgivning kan arbeta för att minska stressen. General adaptation syndrome förklarar kroppens reaktioner på stress med tre stadier.

3.1 Krav-kontroll-stödmodellen

Krav-kontroll-stödmodellen växte fram redan under 1980-talet och användes i synnerhet bland sociala och psykiska arbetsförhållanden som berörde kartläggning. Modellens teoretiska utgångspunkt handlar om relationen mellan yttre psykiska krav och de möjligheter människor har till beslutsutrymme och stöd som människor får i sin miljö. Sambandet mellan kontroll och krav-möjligheter brukar understrykas av fyra olika situationer. Den första fasen *avspända* innebär att kraven inte upplevs som extremt höga. Individen får arbeta i en rimlig takt där möjligheten att påverka och lägga upp sin arbetsstruktur själv. Den andra fasen *passiva* innebär att det finns lite beslutsutrymme men också låga krav. Den tredje fasen som heter *spända* belyser att det finns höga krav men litet beslutsutrymme. Det finns forskning som tyder på att den *spända* fasen är den som ökar risken hos människor att uppleva stress (Theorell 2012, ss. 22–23). Den fjärde fasen som heter *aktiv* belyser balansen mellan höga krav och hög kontroll. I denna fas upplever individen utmaningar och stimulans över att hantera sina krav (Prevent, u.å.). Hur bra stöd individen får från chefer och kollegor är en bidragande faktor för en god arbetsmiljö. Genom bra stöd på arbetet minskar risken för ökad stress på arbetet (Theorell 2012, ss. 22–23).



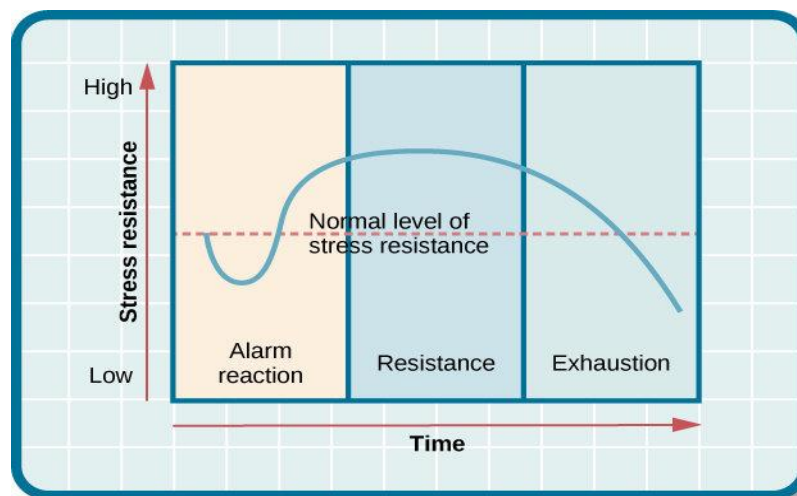
Figur 1: Krav-kontroll-stödmodellen

Theorell (2012, s. 23) påpekar att mängden av krav, ansvar och svårighetskrav påverkar människans arbetsbelastning. Enligt Prevent (u.å.) kan en individ klara av högt ställda krav om individen kan fatta de beslut som individen ställs inför. Omvänt kan enkla arbetsuppgifter skapa en känsla av stress om individen inte klarar av situationen, eller inte får stöd utifrån de behov den har. Vidare förklarar Prevent (u.å.) att en vetenskap bör finnas att alla inte reagerar likadant på denna teori, då vi människor reagerar på olika sätt i olika situationer. Theorell (2012, s. 23) menar att en bra arbetsplats har funnit balansen där individen kan hantera de olika kravnivåerna. Där det finns goda förutsättningar för anställda att påverka sin omgivning och miljö på sin arbetsplats och där det finns ett bra stöd från ledningen och organisationen.

3.2 General Adaptation Syndrome

Hans Seyle (1965) var en österrikisk läkare och forskare inom stress. Seyle menar att människor dagligen och kontinuerligt befinner sig i ett stressat tillstånd. Däremot behöver inte stress vara något negativt utan kan ha en positiv påverkan på kroppen. Kroppen kan utsättas för stress i tillfredställande omständigheter men även vid obekväma omständigheter. Seyle skapade begreppet stress baserat på de djurexperimentella fynd som uttalar sig i *General Adaptation Syndrome* (GAS). När kroppen upplever stress menar Seyle är en dynamisk process som utvecklas i olika stadier (Währborg 2009, s. 47). Vidare beskriver Nationalencyklopedin (2024) att GAS är uppbyggd i tre olika stadier, *alarmstadiet*, *motståndsstadiet* och *utmattningstadiet*. *Alarmstadiet* innebär att kroppen förbereder sig för flykt, då den utsätts för hot. *Motståndstadiet* betyder att när kroppen försöker anpassa sig och

bearbeta det långsiktiga effekterna av stress. Det sista stadiet, *utmattningsstadiet* förklaras genom att stressen i kroppen kvarstår under en längre tid utan möjlighet för återhämtning. De olika stadier framhäver Seyle påverkar varandra att människan först går igenom *alarmstadiet* som vidare kan utvecklas till *motståndsstadiet*. Får inte människan möjligheten till återhämtning och vila utvecklas *motståndsstadiet* till *utmattningsstadiet*. Seyle menar att vid *utmattningsstadiet* kan människan utsättas för sjukdom eller kollaps i immunsystemet (Währborg 2009, s. 48).



Figur 3: The three stages of Seyle's general adaptation syndrome.

Vi har valt att utgå från två teoretiska perspektiv krav-kontroll- stödmodellen och General adaptation syndrome. De valda teorierna kompletterar varandra då krav-kontroll-stödmodellen ger en synvinkel på hur förskollärarna kan skapa en balans på sin arbetsplats och en uppfattning av deras yrkesprofession. Hans Seyles teori General adaptation syndrome blir av relevans för vår studie då den belyser människans reaktioner på långvarig stress. Teorierna knyter samman till frågeställningarna om förskollärarnas upplevda stress och vilka faktorer som ökar stressnivån hos förskollärare.

4. Metod

I kommande kapitel förklaras den metod som vi har använt oss av. Vilken form av datainsamlingsmetoder och vilka urval som gjorts för att få fram ett resultat. Den valda metoden som vi har utgått ifrån är kvalitativ metod genom semistrukturerade intervjuer se (bilaga) för intervjufrågorna.

4.1 Metodval

Syftet med vår studie var att undersöka vad det är som bidrar till förskollärares upplevda stress och förskollärares uppfattning av arbetsrelaterad stress. Detta gjorde att semistrukturerade intervjuerna var passande för att få fram vårt syfte. Användning av kvalitativa intervjuer är att identifiera egenskaper och få syn på något, till exempel den intervjuades uppfattningar och livsvärld om något fenomen (Alvehus 2023, s. 14). I kvalitativa intervjuer kan det förekomma en låg grad av strukturering, det vill säga frågorna som är formulerade ger respondenten utrymme att svara med egna ord. Detta medför att intervjuaren aldrig kan förutsäga vad respondenten ska ge för svar eller avgöra det "sanna" svaret på en fråga. Genom att använda sig av kvalitativa intervjuer, ger detta en riktning mot ett induktivt eller abduktivt arbetssätt i forskningen (Patel & Davidson 2019, s. 105). I en semistrukturerad intervju följer intervjuaren ett frågeformulär som består av fåtal öppna frågor som har utrymme för att vidareutveckla respondentens svar. Detta medför att respondenten har betydligt större möjlighet att påverka intervjun (Alvehus 2023, s. 114). Under planering av intervjufrågor är det viktigt att tänka på innehållets uppbyggnad där undersökningens frågeställningar ligger som fokus. Strukturens uppbyggnad innebär att skapa en aktiv situation där det levande samtalet får ta plats. Samtalet ska motivera respondenten att delge sina upplevelser och erfarenheter. Konkreta intervjufrågor med långa svar är ett tecken på en god intervju. I slutet av intervjun kan intervjuaren använda sig av tolkande frågor för att säkerställa sin uppfattning (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson och Wängnerud 2012, ss. 264–265). Intervjuaren bör vara nyfikna på den enskilde individens olika åsikter för att skapa en förståelse för dennes verklighet (Patel & Davidson 2019, s. 110). Vidare nämner Patel och Davidson att gruppintervjuer kan påvisa att alla inte kommer till tals och att gruppkonstellationer kan påverka varandra. Vilket gjorde att vi genomförde intervjuerna enskilt då respondenterna fick möjligheten att uttrycka sina åsikter utan att bli påverkade av andra förskollärares synvinkel. Genom den kvalitativa undersökningen bidrog detta till att vi

som intervjuare endast fick förskollärarnas perspektiv berättat för oss. Vilket har medfört att vi inte har fått en vetskap om hur verksamheten ser ut i praktiken, då vi inte har observerat den och fått den synvinkeln. Ett annat metodval som Patel och Davidson (2019, ss. 94 – 95) nämner är webbenkäter, användningen av webbenkäter kan vara problematiskt då bortfall av svar kan påverka studiens trovärdighet. Patel och Davidsons resonemang gällande webbenkäter och dess trovärdighet bidrog till att vi inte använde oss av den metoden.

4.2 Urval

Urvalet bestod av fem förskollärare, verksamma på en kommunal förskola i södra Sverige. Förskolan vi valde att utföra våra intervjuer kände vi till sedan tidigare, detta gjorde att det blev ett bekvämlighetsurval. Alvehus (2023, s 98) förklarar bekvämlighetsurvalet som ett urval när intervjuaren känner till eller har en relation sedan tidigare med respondenterna. Genom att vi gjorde bekvämlighetsurvalet fick vi ett perspektiv på hur förskollärarna upplever stress på deras arbetsplats och hur dem hanterar den upplevda känslan av stress. Urvalet vi gjorde genom att endast intervjua förskollärare var ett aktivt val för att de besitter specifika erfarenheter som besvarade vårt syfte och frågeställningar. Detta förklarar Alvehus (2023, s. 97) som ett strategiskt urval. De intervjuade förskollärarna var i olika åldrar och hade olika arbetslivserfarenheter som förskollärare. Respondenterna som deltog i intervjuerna hade en yrkeserfarenhet mellan 8 månader och 42 år.

4.3 Etiska förhållningssätt

Studien genomsyras av Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska principer *tillförlighet*, *ärlighet*, *respekt* och *ansvar* (Vetenskapsrådet 2024, s. 11). Detta använde vi för att säkerställa att den information som vi samlade in och de personer som deltog behandlades på ett rättssäkert sätt. Den första forskningsetiska principen är *tillförlitlighet*, vilket innebär att forskningens kvalitet är säkerställd. Utifrån *tillförlitlighet* har vi under studiens gång varit noggranna och metodiska i arbetet gällande studien så att resultaten är pålitligt. *Tillförlitlighet* synliggörs i analys, metod, nyttjande av resurser och design. *Ärlighet* är den andra forskningsetiska principen, vilket betyder att forskaren av studien är sanningsenlig samt att forskaren informerar om studien på ett rättvist, öppet, fullständigt och objektivt sätt. Under processens gång har vi arbetat med studien på ett ärligt sätt i alla delar då vi har tagit del av korrekt litteratur. Den tredje forskningsetiska principen *respekt* belyser att forskningen genomgå med hänsyn till människors rättigheter och värdigheter. *Respekt* har genomsyrats i studien då vi informerade de berörda respondenterna där de har tagit del av samtyckesblankett. Samt har vi varit måna

om respondenternas integritet under processens gång. *Ansvar* är den sista principen som handlar om att forskaren har ett ansvar under hela processen. Studien har utförts på ett etiskt och säkert sätt. Som skribenter har det inneburit ett ansvar för att studien upprätthållit ett etiskt sätt. Dessa fyra forskningsprinciper har legat som grund för studien då respondenterna har blivit informerade gällande de fyra forskningsprinciperna. ALLEA - kodexen är ett samlingsnamn för de fyra forskningsprinciper som finns för att främja ett etiskt förhållningssätt och att alla aktörer inom forskarsamhället ska ta ansvar för att följa dessa forskningsprinciper (Vetenskapsrådet 2024, ss. 10 - 11).

4.4 Genomförande

Efter vårt val av metod och genomgång av urval utformade vi intervjufrågorna som utgick från våra frågeställningar och syfte. Vidare tog vi kontakt med biträdande rektor på en förskola, som i sin tur skickade ut en förfrågan till de anställda förskollärarna. De respondenter som visade ett intresse för medverkan kontaktade oss via mejl. En fortsatt mejlkonversation pågick där vi informerade om studiens syfte och samtyckesblanketten delgavs (se bilaga). Vi skickade ut förslag på tider till respondenterna där vi hade i åtanke och förståelse för att förskollärarna skulle vara svårtillgängliga för deltagandet i intervjun under deras arbetstid. Vi erbjöd valmöjligheten till deltagande över zoom, om respondenterna hade svårt att möjliggöra tid för intervju. Samtliga respondenter önskade befinna sig på sin arbetsplats under intervjun.

Intervjuerna ägde rum under två dagar, där varje enskild intervju pågick i cirka 30 minuter. Vi båda medverkade under intervjuerna där en av oss ställde frågorna och den andra förde anteckningar, samt spelade in ljudfil av intervjuerna. Alvehus (2023, s. 116) belyser vikten av att vara uppmärksam som intervjuare. Genom att båda deltog i intervjun medförde detta att en var mer närvarande i samtalet, medan den andre förde anteckningar. Våra semistrukturerade intervjuer utgick från fyra huvudfrågor som mynnade ut i mer detaljerade frågor i syfte att besvara våra frågeställningar. Av vår insamlade empiri namnges respondenterna, till exempel förskollärare 1 och 2. Empiri som har transkriberats har avpersonifierats, samt har ljudinspelningarna förvarats på Malmö Universitets server. Det är enbart oss själva, examinatorn och handledare som har tillgång till empirin. Detta har respondenterna fått ta del av genom samtyckesblanketten. All empiri kommer raderas när examensarbetet är godkänt och klart.

4.5 Reliabilitet och Validitet

Reliabilitet innebär att nå en precision och pålitlighet. Vilket betyder att vid ett annat tillfälle få möjlighet att göra om undersökningen och samma resultat ska visas. Vilket innebär att det behövs ett stort fokus på intervjufrågorna för att dessa ska besvara frågeställningarna och syftet med undersökningen (Alvehus 2023, s. 157). Efter noggrant genomarbetade intervjufrågor upplevde vi att reliabiliteten anses god. Det är inte säkert att utfallet blir detsamma om studien genomförts igen, då intervjuaren intervjuar olika individer som inte ger liknande svar eftersom de kan ha olika erfarenheter. Men att resultatet kan ha samma riktning. Validitets betydelse för undersökningens relevans och giltighet. Materialet som har samlats in för studien ska vara relevant för de frågeställningar som arbetet utgår ifrån. För att göra validiteten så hög som möjligt bör det läggas en vikt på frågorna utifrån problemformuleringen (Alvehus 2023, s. 159). Under processens fick resultatet en annan riktning vilket påverkade studiens frågeställningar och syfte. Detta gjorde att våra frågeställningar och syfte ändrades vilket gav ett resultat till att validiteten blev tillräcklig.

4.6 Analysmetod

Efter genomförandet av intervjuerna började vi analysera respondenternas svar. Tillsammans gick vi igenom varje intervju för att få en överblick över det aktuella materialet där vi diskuterade likheter och skillnader utifrån våra valda teorier. I analysen av studien har begreppen *spända*, *avspända*, *passiva* och *aktiv* utifrån krav-kontroll-stödmodellen (Theorell 2012, ss. 22–23) för att analysera hur förskollärarna och ledning arbetar parallellt med varandra. Vidare kommer studien analyserats utifrån den andra valda teorin som är General adaptation syndrome (GAS) och utifrån begreppen *alarmstadiet*, *motståndsstadiet* och *utmattningsstadiet* för att synliggöra hur förskollärarnas mående påverkas av deras arbetsuppgifter. Efter sammanställningen tog vi fram väsentliga delar och tog bort det material som vi ansåg var irrelevant för frågeställningarna och syftet. Alvehus (2023, s. 138) belyser vikten av att använda ett tydligt och strukturerat tillvägagångssätt i analysmetoden för att studien ska vara lätt för andra att förstå. Därför skapades ett dokument där vi delade upp svaren i rubrikerna krav, kontroll, stöd samt GAS för att synliggöra och strukturera respondenternas svar. Med stöd av den valda strukturen synliggjorde vi mönster och samband för att få ett perspektiv av empirin. Vi skrev ut det transkriberade materialet i pappersformat och använde två märkpenor för att synliggöra likheter och skillnader utifrån respondenternas

svar. I vår analys använde vi oss av teoriernas begrepp för att synliggöra förskolläraernas upplevda stress. Vidare i vår analys synliggjorde vi citat från förskollärare som vi ansåg var relevanta för att belysa vårt syfte och frågeställningar.

5. Resultat

I kommande kapitel kommer vi presentera resultatet av våra intervjuer, där vi kommer synliggöra förskollärarnas erfarenheter gällande deras upplevelse av stress. Vidare kommer vårt resultat av respondenternas svar gällande förskollärarnas upplevda arbetsrelaterade stress presenteras. Samt vilka situationer som bidrar till stress, där likheter och skillnader synliggörs. Vi har använt oss av fiktiva namn på våra respondenter och namnger dem som förskollärare med en siffra 1 – 5.

5.1 Förskollärarnas upplevda stress

Alla respondenter är överens om att de upplever stress någon gång under dagen. Situationer som skapar stress för förskollärarna är när extrauppgifter tillkommer och listan på saker att göra ökar. Förskollärare 3 nämnde att hen kan påverkas av stress både fysiskt och psykiskt. Respondenten definierade stress så här:

Kanske känslan av att tappa kontrollen lite. Att man inte hinner med det man ska, att man inte får kontroll över saker och glömmer bort dem. Både fysiska symptom som ökad puls, trötthet och huvudvärk, samt psykiska aspekter där man blir frånkopplad (Förskollärare 3).

Vidare berättade förskollärare 3 att hen kan prestera bättre under måttlig stress, men när det blir för mycket glömmer hen lätt saker. Hen får en känsla av att vara splittrad och överbelastad. Förskollärare 1 och 2 nämnde att de upplever stress i barngruppen vid situationsövergångar och måltidssituationer. Detta förklarade dem genom att de får en känsla av otillräcklighet gentemot barnen. Alla fem förskollärarna betonade vikten av att ha ett bra kollegialt samarbete. Där kollegor vågar uttrycka sina känslor och be om hjälp.

Förskollärare 4 nämnde att hen upplever stress när de ska i väg på fortbildning. Då hen uttryckte att de kunde vara två av personalen som skulle i väg på en fortbildning, där de fick ökad kompetens och att deras uppgift sedan blev att förmedla vidare den kunskap de fick ta del av under fortbildningen. Hen berättade att detta kunde skapa stress då hen upplevde att det inte skulle finnas tid till att förmedla vidare sin nya kunskap till sina kollegor.

Flertalet av respondenterna uttryckte att de har en önskan om mer kontroll i sitt arbete för att hantera stress, yttre faktorer begränsar deras förmåga att ta kontroll. Flertalet av respondenterna känner att de har kontroll över sina prioriteringar och arbetsflöde. Andra respondenter lyfte att de inte känner att de har kontroll över de administrativa uppgifterna och tog upp exempel som dokumentation och handlingsplan vilket de upplever leder till stress.

5.2 Arbetsbelastning och bemanning

Respondenterna lyfte att arbetsbelastningen var en bidragande faktor till stress. Alla fem respondenter nämnde att arbetsbördan var tuff. De behöver balansera många uppgifter samtidigt, exempelvis dokumentation och fortbildningar som tar tid från barngruppen. Parallellt med extra uppgifter ska de hinna med att planera undervisningen. Förskollärare 1 lyfte att alla extra uppdrag som förskollärare säger ja till, är de uppgifter som skapar mest stress. Majoriteten av respondenterna lyfte även bemanningen som stressframkallande. De uttryckte att stress skapas när vikarier kommer och de inte är insatta i de rutiner som finns och inte känner barnen. Förskollärare 2 uttryckte sig på detta sätt när vi frågade om stress relaterat till bemanning:

Ibland kändes det som att jag hade klarat mig bättre utan vissa vikarier. Vissa vikarier kan vara till hjälp, men det kan vara ännu mer stressigt om det kommer nya personer hela tiden. Det påverkar både mig och barnen. Ibland hade jag nog klarat mig bättre själv eller vi i arbetslaget hade klarat oss utan vikarier som inte är insatta i rutinerna för det skapar bara mer stress. (Förskollärare 2).

Förskollärare 4 lyfte att det kan uppstå stress på morgonen när dagens bemanning kommer. Hur bemanningen ska se ut och fördelas för dagen görs av en i ledningen. Vidare förklarar förskollärare 4 att det kan förekomma misstag i kommunikationen gällande utomstående arbetsuppgifter såsom möten och fortbildning. Detta leder till att personalen på förskolan får lösa fördelningen av resurser själva så att dagen kan fortgå. Förskollärare 4 uttryckte detta som en faktor till stress både hos hen själv och hos barnen då pedagoger kommer och går.

Majoriteten av respondenterna uttryckte att de upplever för många krav utifrån tiden som ges till det administrativa arbetet och att det i sin tur leder till stress. De förklarade att om de skulle få mer tid till administrativa uppgifter skulle förskollärarna uppleva mindre stress.

Förskollärare 1 tog upp att hen i nuet upplever en stress över allt som ska göras. Exempel som förskollärare 1 tog upp som upplevdes stressande var inskolningar, utvecklingssamtal och handlingsplaner. Då förskollärare 1 förklarade att tiden för att utföra arbetsuppgifterna är en bristvara. Förskollärare 1 uppgav att hen har en känsla av otillräcklighet och uttryckte att "bägaren rinner snart över", vilket har lett till att hen har bitt om ett möte med ledningen. I mötet med ledningen kommer hen ta upp sin upplevda arbetssituation. Förskollärarna förklarade att det handlar om krav från olika håll såsom ledning, vårdnadshavare, kollegor och barn. Förskollärare 4 uttryckte sig på detta sätt när vi diskuterade vilka krav det är som ställs på förskollärare som bidrar till stress:

Det handlar om allt från dokumentation till att ha tydliga strukturer som alla kan följa. Jag har ansvar för mina kollegor, utvecklingssamtal, kontakt med vårdnadshavare och alla extra uppgifter som kvalitetsrapporter och handlingsplaner. Det blir ofta för mycket att hantera samtidigt (Förskollärare 4).

Vidare förklarade förskollärare 3 att det kan förekomma irrelevanta krav. Hen förklarade ett exempel där en vårdnadshavare tyckte att förskolan skulle återgälda vattenpölnarna ute på den allmänna parkeringen. Hen menade att detta blir en ytterligare faktor som kan skapa stress när det egentligen inte ligger på personalens ansvar. Alla respondenter var överens i sina svar att de finns mycket de ska hinna med att göra. Förskollärare 1 förklarade allt de ska hinna med att göra som bidrar till den upplevda stressen:

Det finns mycket vi ska göra, och vi har hela årshjulet att följa. Vi ska hålla utvecklingssamtal, skriva dem, göra dokumentationer, kvalitetsarbete... Det har blivit mycket mer över tid. Barn har förändrats, och vår syn på barn har också förändrats. Men personalstyrkan är densamma, trots att kraven har ökat (Förskollärare 1).

Vidare förklarar förskollärare 1 att en heltidstjänst är på 40 timmar och av dessa 40 timmar är två timmar ålagda för enskild planering.

5.3 Stresshantering

För att klara stressiga situationer under sin arbetsdag som förskollärare visade det sig att majoriteten av respondenterna förtydligade vikten av att sätta gränser och våga säga nej till arbetsuppgifter som skapar stress. Det kan vara extrauppgifter såsom att filma sig själv i olika situationer för att granska sin egen professionsutveckling. Förskollärare 1 lyfte ett exempel där hen skulle filma sig själv i en tambursituation med barn. Vid detta tillfälle var det inte läge

att bli filmad, utan fokuset behövde vara hos barnen. Förskolläraren berättade att hen hade kommit till nätverksträffen utan det filmade materialet, där hen hade fått en känsla av att detta inte vägde upp till förväntningarna som låg på hen och i sin tur skapade en känsla av stress och otillräcklighet. Vi frågade förskollärarna vilka strategier de använder sig av för att bibehålla lugnet i stressade situationer. Tre av fem respondenter nämnde att en strategi vid stresshantering kan vara att stanna upp och andas för att prioritera rätt saker. Förskollärare 5 tog upp vikten av närvarande och tillitsfulla kollegor där en samsyn är tydlig och viktig faktor till minskad stress. Vidare lyfte förskollärare 5 att tillit och ett gott förtroende från ledningen där individen blir sedd och hörd, kan vara en bidragande faktor till minskad känsla av stress.

Tre av fem förskollärare belyste vikten av att inte ta med sig arbetet hem. Förskollärare 3 berättade att hen kunde få jobbrelaterade tankar när hen befann sig utanför arbetet och detta kunde skapa stress. Med några års erfarenheter som förskollärare hade hen skapat en strategi där anteckningar skrevs ner på telefonen när arbetsrelaterade tankar dök upp utanför arbetet. Förskollärare 3 använder denna strategi för att ge sig själv möjlighet att släppa arbetsrelaterade uppgifter hemma. Vidare förklarade förskollärare 3:

Jag skriver ner saker jag behöver göra för att släppa dem mentalt. Det är viktigt att inte ta med jobbet hem. Jag tycker också att det hjälper att delegera uppgifter och att be om hjälp när det behövs (Förskollärare 3).

De flesta av respondenterna nämnde att de hade önskat mer stöd från ledningen när det gäller arbetsbelastningen. Arbetsbelastningen fylls på och förskollärarna hinner inte med. Förskollärare 4 nämnde en önskan om mer närvaro från ledningen i arbetet ute på avdelningarna för att få möjlighet till vidare stöttning. Den nuvarande upplevda stöttningen från ledningen är bland annat att en reaktion från ledningen kommer först när en incident har skett. Förskollärare 1 nämnde att stödet från ledningen är bra. Hen påstår att ledningen är relativt lyhörda och uttrycker en förståelse gentemot ledningen att även de har påtryckningar uppifrån.

6. Analys

I detta kapitel har vi analyserat vår empiri utifrån de teoretiska begreppen som vi har använt oss av. Vi har utgått ifrån krav-kontroll- och stödmodellen med hjälp av begreppen *aktiva*, *avspända*, *spända* och *passiva* faserna. Samt General adaptation syndrome (GAS) med hjälp av begreppen *alarmstadiet*, *motståndsstadiet* och *utmattningsstadiet* för att förstå vårt empiriska material. Med hjälp av de teoretiska begreppen har vi synliggjort och dragit paralleller för att få ett perspektiv på vilka faktorer det är som bidrar till stress. Avslutningsvis i kapitlet har vi gjort en sammanfattande analys utifrån det insamlade empirin och de valda teorierna.

6.1 Arbetsuppgifternas påverkan till stress

Något gemensamt för respondenterna var att alla upplevde en stresskänsla när kraven ökade på arbetet. Detta gör att GAS synliggjordes där *alarmstadiet* var aktuellt, då några av respondenterna uttryckte att de upplevde många krav utan att få tillräckligt med tid att utföra dem. När människan utsätts för mycket krav ställer kroppen sig i ett försvarsläge och försöker finna en balans. Om detta inte fungerar går människan in i *alarmstadiet* (Nationalencyklopedin, 2024). Kraven som de påpekade kunde vara all form av dokumentation, såsom planering, utvecklingssamtal, handlingsplaner etcetera. Under intervjuerna synliggjordes det ett samband då majoriteten av förskollärarna kände sig pressade, med olika måsten och uppgifter som de behövde uppfylla då ansvaret låg på dem. I många av svaren hade detta lett till både fysiska och psykiska påfrestningar för dem, exempelvis ökad puls, trötthet och huvudvärk. Ett tydligt mönster som framhävts var att respondenternas stress påverkade dem även fysiskt och inte enbart psykiskt. Förskollärare 2 uttryckte:

Stress för mig är fysiskt. När jag blir stressad känns det i kroppen, magen blir orolig och pulsen går upp. Jag känner av långvarig stress särskilt på grund av arbetet men ibland även privatlivet. När jag är stressad känns det väldigt fysiskt (Förskollärare 2).

Utifrån GAS och resultatet från respondenterna synliggjordes ett samband, att kroppen vid hög och långvarig stress påverkar människan negativt, i detta fall både psykiskt och fysiskt. Vid ökade krav från ledningen och tidsbrist blev arbetsbelastningen tyngre för de anställda.

Mängden av krav och ansvar kan påverka människor negativt. Dessutom förtydligade några av respondenterna att kraven från styrdokumentet har ökat, men tiden för administrativa och dokumentation har inte ökat. Konsekvenserna av detta utifrån resultatet av intervjuerna kan leda till att förskollärarnas prestation försämras. Under intervjuerna uttryckte majoriteten att de presterar sämre under stress, vilket kan leda till sämre resultat för förskolan i det stora hela. Med utgångspunkt ur GAS och begreppet *alarmstadiet* synliggjordes det i intervjuerna att förskollärarna kan fungera under *alarmstadiet*, men de behöver stöttning av ledning för att inte hamna i nästa stadie, *motståndsstadiet*. Som vidare kan utvecklas till *utmattningsstadiet* om förskollärarna inte får möjlighet till återhämtning. I intervjun nämnde förskollärare 1 att hen har bokat möte med ledningen, då respondenten upplever att kraven är för många gentemot tiden, vilket hen uttryckte skapade en stress. En individ klarar av högt ställda krav om personen får tid till att utföra sina uppgifter. När en anställd arbetar utifrån den *spända* fasen gällande krav-kontroll-stödmodellen ger detta den anställde svårt att utföra sina arbetsuppgifter (Theorell 2012, s. 23). Detta kan vara en bidragande faktor till den ökade känslan av stress då respondenterna upplever att de har högt ställda krav men inte ges tid till att utföra extra uppgifter, till exempel handlingsplaner och incidentrapporter.

I samband med intervjuerna svarade flertalet av respondenterna att samtidigt som de har läroplanens mål som de ska uppnå och följa, tillkommer det extra uppgifter från ledningen. Detta var något som majoriteten av respondenterna var kritiska till, eftersom de upplevde att de fick mindre tid i barngruppen. Vilket bidrog till en ökad stressnivå som kan kopplas till GAS, där den upplevda stressen var negativ. Då respondenterna uttryckte att de inte fick möjligheten att återhämta sig. Utifrån respondenternas svar synliggjordes det att de upplevde att de hade höga krav från ledning och arbetar under den *spända* fasen vilket kan leda till att förskollärarna utsätts för *utmattningsstadiet*. Förskollärarna måste hitta en balans med stöd av ledningen för att få en god och hållbar arbetsmiljö (Theorell 2012, s. 23).

Respondenterna lyfte att rutinsituationer och stora barngrupper upplevs som kravfylld, då förskollärarna upplever att de inte räcker till. Respondenterna upplever att de inte har möjlighet i alla situationer att vara tillgängliga för barnen och ge det stöd som de behöver. En orsak till detta är att respondenterna upplever att de har många extrauppgifter som tar tid från barngruppen. Respondenterna var väl medvetna om att många av de krav som ställs på dem, kan de inte påverka. Utifrån GAS kan det tolkas att förskollärarna befinner sig i *alarmstadiet*

då de påpekar att de i behov av stöttning då förskollärarna har svårt att uppnå de krav som ställs på dem.

6.2 Kontroll för att förebygga stress

En gemensam nämnare som respondenterna lyfte var att de vill förbättra sin kontroll i arbetet för att vara kapabla till att klara av stressen. Utifrån att respondenterna vill uppleva mer kontroll på sitt arbete ger den *avspända* fasen bättre förutsättningar för förskollärare att utföra deras krav utan att uppleva stress. Detta är något som Theorell (2012, ss. 22–23) belyser att när en individ är i den *avspända* fasen är kraven inte extremt höga och individen får arbeta i en rimlig takt. De påpekade att yttre faktorer begränsar deras möjlighet att ta kontroll. Där förskollärare kände sig otillräckliga och inte kunde styra över situationen, till exempel personalbortfall eller vikarier som inte kände till förskolans rutiner. Detta nämnde respondenterna som inte hanterbart och att de gärna hade velat ha möjlighet att påverka bemanningssituationen. Av intervjuvaren ovan synliggjordes det en önskan att förskollärarna vill befinna sig i den *avspända* och den *aktiva* fasen. Theorell (2012, ss. 22–23) betonar att den *avspända* fasen innebär att individen inte anser kraven för höga och den *aktiva* fasen innebär att det finns en balans mellan höga krav och hög kontroll. Allra helst när barnantalet i varje barngrupp är fulltaliga och det då krävs ett kollegialt samarbete. Respondenterna nämnde att de lätt tappat kontrollen när barngruppen är fulltalig och bemanningen är ohållbar.

Att ge goda förutsättningar för medarbetarna är något Theorell (2012, s. 23) anser vara viktigt. Där de anställda kan påverka sin omgivning och där de får bra stöd från ledning och organisation. Utifrån krav-kontroll-stödmodellen som säger att en bra ledning ställer krav och den anställda får möjligheten att utföra de ställda kraven (Theorell 2012, s. 23). En likhet som framhävs utifrån respondenternas resonemang kring känslan av kontroll förstärks av Theorells syn på hur de anställda vill påverka sin miljö för att skapa kontroll. Vidare i intervjuerna förklarade respondenterna att de upplevde en känsla av kontroll när de befann sig i barngrupp. Respondenterna förklarade att kontrollen de känner i barngrupp minskar upplevelsen av stress. Något som synliggjordes av respondenterna när de uttryckte att högre närvaro bland ordinarie pedagoger ger förskollärarna en upplevelse av lugn. Som i sin tur upplevs leda till minskad stress både hos barnen och pedagogerna. Detta kan tolkas utifrån GAS, då förskollärarna får möjlighet att återhämta sig och har då en mindre risk att nå

utmattningsstadiet (Währborg 2009, s. 48). Vidare kan respondenternas svar gällande den upplevda kontrollen de hade i barngrupp ses utifrån den *aktiva* fasen då förskollärarna upplever en kontroll i arbetsmiljön och får arbeta utifrån deras förutsättningar.

Fortsatt nämnde respondenterna att när de inte upplever kontroll blir de stressade och presterar sämre. Seyle (1965) lyfter att negativ stress upplevs vid obekväma omständigheter. Detta synliggjordes när responderna nämnde att de inte upplever kontroll över vissa situationer. Respondenterna var eniga att de hade upplevt negativ stress på sin arbetsplats, speciellt under omständigheter de inte kan påverka exempel den givna tiden för dokumentation.

6.3 Stöd från ledning och kollegor

Utifrån respondenternas svar framkom det att de önskade mer stöd från ledningen när det gäller arbetsbelastningen. Detta kan tolkas att förskollärarna önskar mer stöd för att förhindra att hamna i riskzonen för *utmattningsstadiet*. Währborg (2009, s. 48) beskriver *utmattningsstadiet* är när individen utsätts för sjukdom eller kollaps i immunförsvaret. Förskollärare 4 förklarade tydligt att hen hade önskat mer stöd från ledningen genom att de skulle befinna sig ute på avdelningarna för att se hur verksamheten ser ut när personaltätheten fallerar och stressen cirkulerar men verksamheten fortgå. Krav-kontroll-stödmodellen (Theorell 2012, s. 23) belyser vikten av att pedagoger behöver stöd från sin chef men också sina kollegor för att må bra på sin arbetsplats. När förskollärarna får möjlighet att befinna sig i de *avspända* och *aktiva* faserna bidrar detta till en god arbetsmiljö. Detta var något majoriteten av respondenterna upplevde, att de fick bra stöttning från sina kollegor och att den var värdefull i deras arbete. En koppling som kan dras utifrån detta är att den önskade stöttningen från ledningen som förskollärarna upplever att de inte får i alla lägen, gör att det kollegiala samarbetet och stöttningen är betydelsefull för förskollärarnas arbete för att skapa en god arbetsmiljö. En samsyn och gemensam förståelse för varandras utmaningar och visa en gemenskap genom att stötta varandra i arbetet.

Jag uppskattar stöd från kollegor och ledningen. Vi har ett bra arbetslag där vi försöker hjälpa varandra (Förskollärare 1).

Detta belyser att förskollärares 1 krav påverkas positivt om hen får stöd av sina kollegor och ledningen. Utifrån respondentens svar och den *aktiva* fasen upplever förskollärarna de ställda

kraven som positiva. Respondenterna uttryckte att ett starkt arbetslag bidrar till en förbättring att hantera stress, specifikt under tuffa perioder. En likhet mellan respondenterna är att de föredrar att ha en öppenhet där kolleger emellan vågar fråga om hjälp och visa sina känslor. Flera av förskollärarna förklarade att detta bidrar till en ökad samhörighet och minskar känslan av att klara av allt själv. Utifrån krav-kontroll-stödmodellen tolkas det att respondenterna upplever att när bra stöd finns från kollegor och ledning skapas det en god arbetsmiljö. Genom att ha ett gott kollegialt samarbete som respondenterna påpekar att de har med varandra, ger detta enligt krav-kontroll-stödmodellen en god förutsättning för minskad arbetsbelastning då de kan befinna sig i den *aktiva* eller *avspända* fasen och därmed minskad stress för förskollärarna (Theorell 2012, ss. 22–23).

Utifrån analysen av vårt empiriska material synliggjordes det att förskollärarna var eniga om ett ökat behov av stöd från ledningen. Baserat på respondenternas svar gällande kraven som förväntas genomföras av förskollärarna som är givna av ledningen. Respondenterna hävdade att de krav som ställs på dem kräver mer stöd och en förståelse i den dagliga verksamheten av ledningen. En individ klarar av höga krav från ledning om individen kan fatta egna beslut som individen ställs inför (Prevent u.å). Som respondenterna uppgav under intervjuerna att de i många situationer kan hantera kraven, men det sker ofta att de känner sig otillräckliga vilket i sin tur leder till stress. Förskollärarna lyfte att de hade önskat en mer förståelse från ledningen genom att vara mer närvarande och lyhörda gentemot personalen. Samtidigt som förskollärarna är medvetna om att ledningen också har krav på sig. Därmed kan detta leda till en ond cirkel, där förskollärarna först försöker hantera rutiner på egen hand eller i arbetslaget innan de ber om stöd från ledning. En konsekvens av detta kan leda till hög stress hos förskollärarna. Detta kan tolkas ur GAS tredje stadie, *utmattningsstadiet*. Där förskollärarna väljer att ta egna beslut vilket kan leda till att hen når *utmattningsstadiet*. I intervjuprocessen framgick det att respondenterna önskade olika former av stöd. Då förskollärarna är olika individer med varierande erfarenheter, belyser detta att de har behov av individuell personlig stöttning. Krav-kontroll-stödmodellen stödjer betydelsen av att ha en vetskap om att alla inte reagerar på samma sätt i olika situationer (Prevent u.å). Detta gör att förskollärarna är i behov av individuellt stöd, där både omfattning och metod varierar. Betydelsen av individuellt stöd skapar goda förutsättningar för en god och hållbar arbetsmiljö.

Utifrån krav-kontroll-stödmodellen belyser bra stöd från kollegor och ledning på arbetet minskar risken för ökad stress. Samtliga respondenter uttryckte i intervjuerna vikten av det kollegiala samarbetet, där samsyn och förståelse för varandra var betydelsefulla (Theorell 2012, s. 23). Respondenterna påpekade att när alla i arbetslaget var närvarande minskade deras stressnivå. Flertalet förskollärare uttryckte att de emellanåt upplever vikarier som en belastning snarare än en tillgång, då respondenterna förklarar att ledningen ser det mer som ett stöd. Respondenterna ser inte detta som ett rätt stöd i alla lägen. Respondenterna hade velat att ledningen såg över bemanningen för att hitta hållbara strategier utan att ersätta personal med oerfarna vikarier. Än en gång speglas GAS utifrån respondenternas svar gällande deras minskad upplevda stressnivå när alla i arbetslaget var närvarande, därmed tolkar vi att förskollärarna minskar känslan av att befinna sig i *alarmstadiet* när de är fulltalig bemanning (Nationalencyklopedin, 2024).

Resultatet av studien visar att GAS och krav-kontroll-stödmodellen betydelse stämmer överens med respondenternas upplevda verklighet. Respondenternas svar ger oss ett resultat där förskollärarna påvisar befinna sig i den första stadiet *alarmstadiet*. Då de upplever att kraven är höga, vilket i sin tur leder till en obalans i arbetsförhållandet. *Alarmstadiet* syftar på att kroppen förbereder sig för flykt, då den utsätts för oförutsägbara situationer (Währborg 2009, s. 48). Utifrån förskollärare 1 svar gällande behovet av ett möte med ledningen tolkar vi att hen ligger i riskzonen för att utsättas för nästa stadie i GAS. Eftersom vi upplevde en uppgivenhet i både uttryck och kroppsspråk gällande hens situation. I *motståndsstadiet* ropar kroppen efter hjälp för att ges möjlighet att skapa balans. I *motståndsstadiet* är det människan som skadas då kroppen prioriterar vilka funktioner som ska fungera (Währborg 2009, s. 48). Då förskollärare 1 förklarar att hen utsätts för yttre påfrestningar och har nu bett om stöd, finns där en risk att hen drabbas av utmattning om hen inte kan få det stöd som hen önskar. Detta upplever vi som allvarligt då det kan få konsekvenser.

7. Slutsats och diskussion

I studien har vi uppmärksammat att stress är förekommande bland förskollärare. Vårt syfte var att undersöka vad det är som bidrar till förskollärares upplevda stress och förskollärares uppfattning av arbetsrelaterad stress. I vårt resultat har vi fått insikter från fem förskollärare vad det är som bidrar till den upplevda stressen hos förskollärare och hur deras uppfattning av arbetsrelaterad stress påverkar. I följande kapitel kommer vi att diskutera resultatet som presenterats i tidigare kapitel. Vidare presenteras det en diskussion av den valda metoden och avslutningsvis förslag på framtida forskning.

7.1 Resultatdiskussion

I en tidigare vetenskaplig studie gjord av Landström (2012), där studien undersökte miljöns bidragande faktorer till ohälsa. Landström förklarar att förskollärarna upplever stress, särskilt på grund av ljudnivåer, barngruppens antal och brister i kommunikationen. Studiens resultat pekar på att det måste ske förändringar i organisationen samt att antalet barn i barngruppen måste bli färre. Förändringar menar Landström är avgörande för att skapa en bra arbetsmiljö för förskollärarna. Dessa aspekter och den gemensamma nämnaren om höga krav och tidsbrist de upplever i sitt yrke, kan vara en koppling till den organisatoriska strukturen och uppbyggnaden av förskoleverksamheten. Utifrån respondenternas svar ser vi att Landström påstående om förändringar i organisationen är en tydlig åtgärd som bör göras för att minska den upplevda stressen hos förskollärare.

Det finns en medvetenhet hos förskollärarna gällande stressen och stressens framträdande. Från intervjuerna får vi uppfattningen att få åtgärder vidtas av ledningen, fast att det finns en vetskap om att det förekommer stress på arbetsplatsen. Det har gått så långt att en av förskollärarna har slutat att be om hjälp. Men flaggar inte förskollärarna för deras arbetssituation, kan inte ledningen göra något åt det. Som Arbetsmiljöverket (2020) nämner behöver inte höga krav påverka människan negativt utan det handlar snarare om balansen mellan krav och resurser som är en bidragande faktor till människans mående. Utifrån Arbetsmiljöverkets påstående angående balansen mellan krav och resurser behöver ledningen få reda på förskollärarnas upplevda arbetsrelaterade stress för att ges möjlighet att återgälda det och skapa en god arbetsmiljö.

Det återkommande dilemma som vi tolkar respondenterna upplever som ett problem är de faktorer som de inte kan påverka är det som i sin tur skapar stress. Vi uppfattar att förskollärarna fokuserar på de yttre ramarna som kan vara prioriteringarna av tiden som ges för planering, utvecklingssamtal och tid för det systematiska kvalitetsarbetet. Som Sveriges lärare (2024) uppmärksammar förskollärares höga arbetsbelastning med anledning av tidsbristen för att utveckla och förbättra undervisningen. Samtidigt menar Sveriges lärare att förskollärare har ett ökat krav att hinna dokumentera. Vilket i sin tur kan tolkas utifrån respondenternas svar vara faktorer som bidrar till den upplevda stressen hos förskollärarna. Nyholm (2016, s. 89) lyfter vikten av att förskollärare bör granska och reflektera över sin egen stressnivå och hur dem kan motverka stressen på sin arbetsplats. Respondenternas svar antyder att tidsbristen är en stor faktor som skapar stress hos förskollärarna. Situationerna som respondenterna uttrycker upplevas stressande är de faktorer de inte kan påverka. Som förskollärare 1 nämnde arbetar en heltidsanställd förskollärare 40 timmar i veckan, där två timmar är ålagda för enskild planering. Här har förskolläraren ansvar över att finna tid till planering och dokumentation. Det förekommer personalbortfall vilket kan påverka antalet timmar av förskollärarnas planering. Detta kan leda till att förskollärarna inte kan sitta vid avsedd tid och mister möjligheten att dokumentera och planera. Med detta menar vi att tidsbristen för den enskilda planeringen är en faktor som bör ses över. Vi tror att om ledningen skulle lägga fokus på att ge förskollärarna mer tid för dokumentation, hade den upplevda stressen bland förskollärarna minskat.

Regelbundet i våra intervjuer belyser respondenterna en saknad av stöd från ledningen samt den höga arbetsbelastningen som infaller på förskollärarna. Återigen belyser Sveriges lärare (2024) att arbetsbelastningen är hög och den ökade kraven för dokumentation är ohållbara. Detta är ett problem som vi ser är svårt för förskollärare att ändra på. Resultatet av den höga arbetsbelastningen upplever vi är ett dilemma för förskollärare att ändra på själva. Som förskollärare kan detta vara svårt att befinna sig i situationer som de inte kan förändra. Nyholm (2016, s.15) tar upp en strategi för att infinna sig i sin vardag och på ett bättre sätt hantera stressiga situationer. Nyholm förklarar detta genom att fokusera på nuet och försöka lösa situationen utifrån de resurser som finns i stunden, att inte tänka på allt framför sig. Utifrån resultatet fick vi en uppfattning om att förskollärarna kunde förklara i vilka situationer som dem upplevde framkallade stress. Men utan ledningens bekräftelse och deras krav på utvecklingen av kvaliteten upplever förskollärarna sig otillräckliga. Som förskollärarna

nämner upplever de många krav. Utifrån resultatet tolkar vi att förskollärarna upplever negativ stress då de inte får möjligheten att återhämta sig. Bengtsell et al. (2021, s. 23, s. 25) förklarar att negativ stress uppstår när stresspåslagen sker ofta och kroppen inte hinner normalisera sig. Återigen pekar resultaten på studien att tidsaspekten är ett problem gentemot de ställda kraven. Ett alternativ hade varit att ledningen ger förskollärarna förutsättningar att prioritera kraven. Detta kan innebära att ledningen ger stödstrukturer genom att se till att det finns användbara mallar till den dokumentation som ska göras. En tydlig struktur där mallarna är lättillgängliga och som ska användas av alla förskollärare för att skapa likvärdig förskola.

Analysen vi gjort betonar att respondenterna förtydligar perspektivet av etisk stress. Vår uppfattning är att förskollärarna vill uppfylla de krav som ställs på dem, men utomstående omständigheter såsom tidsbrist och administrativa uppgifter förhindrar förskollärarna. Bengtsell et al. (2021, s. 23, s. 35) benämner etisk stress som en reaktion när en individ vill agera rätt, men får inte rätt förutsättningar. Etisk stress tolkar vi synliggörs när förskollärare 1 uttryckte att hen vill göra rätt för sig men upplever att hen inte hinner med. Förskollärare 1 nämner att det inte är fel på kraven utan det är tidsbristen som är en bidragande faktor till den upplevda stressen hen känner. Förskollärare 1 vill göra rätt för sig genom att uppfylla alla krav, men hen får inte möjligheten att utföra dem då tiden är begränsad. Genom att inte få möjlighet att utföra sina arbetsuppgifter kan det leda till att förskollärarna upplever en otillräcklighet då de inte bevarar den kvalitet de vill i sin profession. När förskollärare 1 uttryckte detta under intervjun blev det tydligt att etisk stress är en känsla som upplevs bland förskollärare. Vi kan se utifrån respondenternas svar att de vid hög arbetsbelastning inte får möjlighet till att göra det förskollärarna anser vara etiskt rätt. Förskollärarna upplever att de behöver utföra andra arbetsuppgifter som tillkommer i deras profession som upplevs framkalla stress.

I analysen av vårt empiriska material som bidrog till ett resultat, väcktes det en nyfikenhet gällande förskollärarnas känsla av stress som påverkas av faktorer och ramar som de inte kan påverka. Utifrån det insamlade materialet kan en strategi för förskollärare vara att hitta en balans i deras individuella profession utefter hur verksamheten ser ut idag. Hittar förskollärarna en balans och kan återhämta sig, där stressen inte är långvarig kan förskollärarna uppleva positiv stress. Som Nyholm (2016, s. 10) nämner att positiv stress upplevs när en individ får möjlighet att klara av oväntade situationer. En konsekvens av den

upplevda stressen förskollärarna förklarar behöver inte alltid ses som negativ stress. Förskollärarna berättar när det är balans mellan tid och krav, ger det förutsättningar för att klara av oförutsägbara situationer som uppkommer. Som i sin tur leder till färre situationer som upplevs stressande för förskollärarna. Baserat på vårt syfte där vi ville undersöka vad det är som bidrar till förskollärares upplevda stress och förskollärares uppfattning av arbetsrelaterad stress. Samt med våra frågeställningar som vill belysa i vilka situationer förskollärare upplever stress och vilka faktorer som bidrar till den upplevda stressen. Resultatet påvisar att förskollärarna upplever stress när kraven är höga och inte får möjlighet att utföra sina arbetsrelaterade uppgifter. Faktorer som förskollärarna uttrycker bidra till den upplevda stressen är när de känner att de inte har kontroll över sina arbetsrelaterade uppgifter samt ett minskat stöd av ledningen. Konsekvenserna av tidsbrist och höga krav leder till att förskollärarna tappar kontrollen och blir stressade. Utifrån Colneruds (2017, s.90) förklaring att moralisk stress sker när förskollärarna inte kan agera utifrån deras moraliska och etiska omdömen, eftersom utomstående faktorer förhindrar dem att agera som de anser själva vara moraliskt rätt. Moralisk stress synliggörs när respondenterna påvisar att de vill agera rätt utifrån deras egna moraliska värderingar, men blir förhindrade av organisatoriska arbetsuppgifter. Resultatet påvisar att det måste ske en förändring gällande kraven som ställs kontra tiden förskollärarna har gentemot dokumentation. Det måste skapas en balans mellan krav och ett hållbart arbetsliv för förskollärarna. Landström (2012) pekar på att organisatoriska förändringar och mindre barngrupper är betydelsefulla åtgärder för att bibehålla en god arbetsmiljö för förskollärare.

En fundering som väcktes hos oss är att ingen av respondenterna lyfte vikten av fysisk aktivitet. Jonsdottir (2002, s. 256) nämner att vid fysisk aktivitet förbättras immunförsvaret, vilket kan leda till minskad stress. Vi hade en förmodan att fler av respondenterna skulle ha nämnt vikten av fysisk aktivitet. Då tidigare forskning pekar på att fysisk aktivitet kan förebygga stress. Detta kan bero på att våra frågor har bidragit till en riktning och påverkat respondenternas svar kring fysisk aktivitet. Även Währborg (2009, s. 359) styrker vikten av en aktiv vardag där fysisk aktivitet förstärker toleransen gentemot stress. Resultatet av studien visar att förskollärare är medvetna om i vilka situationer de upplever stress. Som respondenterna nämner är bidragande faktorer till den upplevda stressen när förskollärarna inte har kontroll över sina arbetsrelaterade uppgifter och kraven är för höga.

Sammanfattningsvis vill vi belysa att i förskolläraryrket ingår det arbetsuppgifter som är oundvikliga. Då det är ett yrke som innebär relationer till andra människor är det oundkomligt att frånga stress. Under kontrollerande former och möjlighet till återhämtning minskar risken att förskollärarna blir utbrända om de får möjlighet att återhämta sig. Detta förklarar Åkerstedt och Keckelund (2002, s. 264) är viktigt för att finna balansen. Vår tolkning av förskollärarnas upplevda stress, kan minskas om ledningen ger rätt förutsättningar där återhämtning är en förutsättning för en god arbetsmiljö. Genom rätt förutsättningar bidrar detta till att förskollärarna får återhämta sig vilket minskar faktorerna som bidrar till den upplevda stressen.

7.2 Metoddiskussion

När vi diskuterade fram vilken metod vi ville tillämpa i vår studie, landade vi tidigt i att vi ville använda oss av en kvalitativ metod genom semistrukturerade intervjuer. Vi ansåg att metoden var relevant för vår studie, där vi tillsammans med respondenterna kan hålla en konversation och skapa en nyfikenhet i deras svar. Alvehus (2023, s. 114) betonar att semistrukturerade intervjuer ger respondenterna ökad möjlighet till att påverka intervjun och dess innehåll. Att utgå ifrån ett fåtal öppna frågor som respondenterna har möjlighet att utveckla. Under processens gång diskuterade vi även vad en kvantitativ metod hade bidragit till vår studie. Dock ansåg vi en användning av enbart kvantitativ metod (enkäter) hade inte gett de personliga svaren som vi önskade. Om vi skulle gjort om studien och använt oss av kvantitativ metod hade vi fått lägga ner mycket tid på formulering och strukturering för att nå ett önskat resultat. Hade vi tillämpat kvantitativ metod hade vi nått ut till fler förskollärare, vilket hade gett oss en bredare inblick i hur fler förskollärare definierar stress. Dock ansåg vi att kvantitativ studie i form av enkäter inte var passande för vår studie. Utifrån vårt syfte och frågeställningar ville vi nå respondenterna djupare för att få ett perspektiv på deras erfarenhet av stress i yrket. Därför var kvalitativa metod med semistrukturerade intervjuer mer passande för vår studie. Patel och Davidson (2019, ss. 94 - 95) påpekar att användning av webbenkäter kan bli problematiskt då det kan bli bortfall och påverka trovärdigheten i resultatet. Det Patel och Davidson lyfter om webbenkäters påverkan på trovärdigheten var en annan anledning till att vi valde bort att använda enkäter i vår studie. Hade vi använt oss av enkäter för att få fram vårt syfte hade vi behövt använda oss av öppna frågor, detta resulterade sig i att vi förhöll oss till kvalitativ metod och upplevde att vi fick svar på vårt syfte och frågeställningar. Ett intressant metodval skulle vara att använda oss av både enkäter och intervjuer, en

metodkombination. Där vi först hade skapat en enkät som når ut till fler förskollärare och fått ett bredare perspektiv. Därefter tillämpat intervjuerna för att ha möjlighet att fördjupa våra svar. Om studien hade gjorts om, hade eventuellt fler intervjuer varit lämpligt för att ge oss en utökad och tydligare perspektiv och resonemang på förskollärarnas arbetsrelaterade stress. Men de fem intervjuer vi har fått ta del av, har gett oss material som har bidragit till en stabil grund att stå på. Intervjuerna gav oss perspektiv på hur förskollärare upplever arbetsrelaterad stress och vilka faktorer det är som bidrar till den upplevda stressen hos förskollärarna. Under intervjuerna upplevde vi att respondenterna var ärliga i sina svar, men vi hade i åtanke att respondenterna inte nödvändigtvis delar med sig av sin hela sanning.

Vi upplevde att den valda metoden var relevant för vårt syfte då vi har fått svar från förskollärare i vilka situationer de upplever stress. De bakomliggande faktorerna är tidsbristen gentemot dokumentation och de ökade kraven från ledningen. Dessa faktorer är bidragande till den upplevda stressen hos förskollärarna. Uppfattningen av vår studie är att den håller hög reliabilitet. Det betyder att undersökningen ska kunna genomföras av andra och få ett liknande resultat (Alvehus 2023, s. 157). Med detta menar vi att om någon annan gör en liknande studie som oss får de ett snarlikt resultat. En medvetenhet finns att respondenternas svar kan se olika ut, det är individer som delger sina erfarenheter och upplevelser. Det leder till att svaren kan skiljas åt. Validiteten av studien anser vi vara tillräcklig utifrån studiens frågeställningar och syfte då de blivit besvarade. För att validiteten ska vara hög beskriver Alvehus (2023, s. 159) att studiens empiri ska vara relevant för de frågeställningar studien utgår ifrån.

7.3 Framtida forskning

Studien har tydliggjort att stress är ett aktuellt ämne som berör förskollärare. Vilket ger ett intresse till vidare forskning att undersöka metoder och strukturer som kan vara hjälpsamma för förskollärarna att utöva deras profession. Under studiens gång har det väckts många nya funderingar som kan vara intressanta att forska vidare på, exempelvis hur ledningen eller andra aktörer ser på den upplevda stressen. Samt utifrån barnens perspektiv, hur de påverkas av stressade pedagoger. Möjligheterna för vidare forskning är oändliga och det kommer alltid vara aktuellt att forska vidare inom förskola då den är i ständig förändring.

8. Referenser:

Alvehus, J. (2023). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: en handbok*. 3. uppl. Stockholm: Liber.

Arbetsmiljöverket. (2020). *Förebygga arbetsrelaterad stress* [broschyr] . Arbetsmiljöverket. <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyror/forebygg-arbetsrelaterad-stress-broschyr-adi688.pdf> [2024-10-08]

Bengtsell, L. Thoursie, A. Åstrand-Freidnitz, H. (2021). *Etisk stress*. Lund: Studentlitteratur.

Colnerud, G. (2017). *Lärarkets etik och värdepedagogiska praktik*. 1. Upp. Stockholm: Liber

Esaiasson, P. Gilljam, M. Oscarsson, H. & Wängnerud, L. (red.) (2012). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 4., rev. uppl. Stockholm: Norstedts juridik.

Gannerud, E. & Rönnerman, K. (2007). *Att fånga lärares arbete: bilder av vardagsarbete i förskola och skola*. 1. uppl. Stockholm: Liber.

Gotvassli, K-Å. (2002). *En kompetent förskolepersonal*. Lund: Studentlitteratur.

Grossi, G. & Jeding, K. (2020). *Kris-stress: att hantera en pandemi, coronaoro och andra långvariga påfrestningar*. Första utgåvan [Stockholm]: Natur & Kultur.

Jonsdottir, I. (2002). *I Stress, fysisk aktivitet och immunförsvar*. I Ekman, R. & Arnetz, B. (2002). *Stress: molekylerna, individen, organisationen, samhället*. 1. uppl. Stockholm: Liber AB.

Landström, U. (2012). *Arbetsbelastning och stress inom förskolan - om ohälsa och relation till arbete och miljö*. Högsolan i Gävle.

Levi, L. (2005). *Stress – en översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv*. I Ekman, R. & Arnetz, B. (red) *Stress – molekylerna, individen, organisationen, samhället*. 1. uppl. Stockholm: Liber AB.

Lindberg, P. & Vingård, E. (2012). *Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer*. Arbetsmiljöverket.

<https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanställningar/den-goda-arbetsmiljon-och-dess-indikatorer-kunskapssammanställningar-rap-2012-7.pdf> [2024-09-07]

Läroplan för förskola: Lpfö 18 (2018). Stockholm: Skolverket.

Nationalencyklopedin (2024) *Stress*. Tillgänglig på NE.se [2024-09-16]

Nyholm, L. (2016). *Nedstressad förskola: medveten närvaro*. 1. uppl. Stockholm: Gothia fortbildning.

Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Johanneshov: MTM.

Prevent. (u.å.). *Krav, kontroll, stöd – en modell*. Tillgänglig på: https://www.prevent.se/jobba-med-arbetsmiljo/osa/stress/krav-kontroll-stod/?gad_source=1&gbraid=0AAAAADc6emcGu_bA7C4La1FG4_eaIaJLp&gclid=CjwKC_Ajwl6-3BhBWEiwApN6_knMrx4HselHWiBizMH6A-D8DfrKUduIPo_KgiVku72AIPV8kgxm3GBocrH0QAvD_BwE#kontroll [2024-09-19].

Ringdahl, L. (2020). *Läroplanen svår för en stressad yrkeskår. "Läroplanen svår för en stressad yrkeskår" | Förskolan (vilarare.se)* [2024-09-16]

Selye, H. (1965). "The stress syndrome". *The American Journal of Nursing* Vol. 65, No. 3, pp. 97-99. [The Stress Syndrome on JSTOR](#) [2024-11-05]

Sveriges Lärare (uå). *En förskola av hög kvalitet. En förskola av hög kvalitet (sverigeslarare.se)* [2024-09-09].

Sveriges Lärare (2024). *Med orimliga förutsättningar. https://www.sverigeslarare.se/om-oss/opinion-debatt/undersokningar/orimliga-forutsattningar/* [2024-10-21].

Theorell, T. (red.) (2012). *Psykosocial miljö och stress*. andra upplagan Lund: Studentlitteratur.

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

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. Stockholm: Vetenskapsrådet. Tillgänglig: <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html> [2024-09-30].

Westman Swantesson, A. (2021). *Etisk stress i förskolan- alla viktigaste jobbs baksida*. Vi lärare. <https://www.vilarare.se/forskolan/stress/etisk-stress-i-forskolan--alla-viktiga-jobbs-baksida/#:~:text=Etisk%20stress%20%C3%A4r%20en%20typ%20av%20arbetsrelaterad%20stress,%20och> [2024-09-16]

Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. 2., [rev. och utök.] utg. Stockholm: Natur och kultur.

Zarra-Nezhad, M., Moazami-Goodarzi, A., Muotka, J., & Sajaniemi, N., 2023. Teachers' stress as a moderator of the impact of a professional development intervention on preschool children's social-emotional learning. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(3), pp.64-87. Available at: <https://doi.org/10.58955/jecer.126751> [2024-09-11]

Åkerstedt, T., Keckelund, G (2002) *Sömn och återhämtning*. I Ekman, R. & Arnetz, B. (red) *Stress – molekylerna, individen, organisationen, samhället*. 1. uppl. Stockholm: Liber AB.

Öhman, M. (2008). *Hissad och dissad - om relationsarbete i förskolan*. Stockholm: Liber AB.

9. Bilagor

Intervjufrågor:

- Hur många års erfarenhet har du som förskollärare?
- Hur definierar du känslan av stress?
- I vilken situation/situationer upplever du som stressiga under din arbetsdag?
- Vilka krav finns det på din arbetsplats?
- Vem upplever du att kraven kommer ifrån?
- Vilka krav är det som ställs på dig som förskollärare?
- Hur ofta känner du att kraven på arbetet överskrider dina resurser eller förmågor?
- Vad upplever du har kontroll över i ditt arbete?
- Vad kan du inte kontrollera i ditt arbete?
- Hur reagerar du i stressade situationer?
- Vad föredrar du för stöd i ditt arbete?
- Vilket stöd upplever du finns på din arbetsplats?
- Vilket stöd förväntas du få från kollegor/ledning?
- Varför vill du ha stöd?
- Hur upplever du stödet från dina kollegor när arbetet blir stressigt?
- Hur tycker du att man kan motverka stress i din yrkeskategori?



LÄRANDE OCH SAMHÄLLE
BARNDOM-UTBILDNING-SAMHÄLLE

På förskollärarytbildningen vid Malmö universitet skriver studenterna ett examensarbete på sjunde terminen. I detta arbete ingår att göra en egen vetenskaplig studie, utifrån en fråga som kommit att engagera studenterna under utbildningens gång. Till studien samlas ofta material in vid förskolor, i form av t.ex. intervjuer och observationer. Examensarbetet motsvarar 15 högskolepoäng, och utförs under totalt 10 veckor. När examensarbetet blivit godkänt publiceras det i Malmö universitets databas DIVA (<http://mau.diva-portal.org/smash/search.jsf?language=s&dswid=4868>)

Datum: 2024-09-18

Samtycke till medverkan i studentprojekt

Hej, vi heter Anna Andersson och Isabell Arvidsson, och vi studerar till förskollärare vid Malmö -Universitet. Vi studerar just nu i termin 7 och förväntas ta examen i januari 2025. Vi har fått godkännande från förskolan att genomföra denna studie som en del av vårt examensarbete.

Examensarbetet består av en kvalitativ studie där vi undersöker stressfaktorer relaterat till förskolläraryrollen. Materialet kommer att samlas in genom semistrukturerade intervjuer med hjälp av ljudinspelning.

Endast vi, vår handledare och examinator kommer att ha tillgång till materialet. Alla uppgifter lagras säkert på Malmö Universitets servrar under arbetets gång. När examensarbetet är godkänt och klart, kommer allt insamlat material, inklusive eventuella samtyckesblanketter och inspelat material, att raderas senast ett halvår efter examinationen. Samtycke kan även inhämtas muntligt, och inspelningen av detta kommer att raderas på samma sätt.

Studien följer Vetenskapsrådets forskningsetiska principer. Det innebär att:

- Deltagandet baseras på frivilligt samtycke, som när som helst kan återkallas utan negativa konsekvenser.
- Alla deltagare kommer att oidentifieras i det färdiga arbetet.
- Det insamlade materialet kommer endast att användas för denna studie och förstöras när arbetet har examinerats.

Du har rätt att när som helst avbryta din medverkan utan att ange skäl. Om du har frågor kan du kontakta oss på vår mejl:

Ansvarig handledare på Malmö Universitet

Margaretha Källqvist

Kursansvarig på Malmö Universitet

Sara Berglund

Kontaktuppgifter Malmö Universitet

www.mah.se

070-665 70 00



Information om Malmö universitets behandling av personuppgifter

Personuppgiftsansvarig	Malmö universitet
Dataskyddsbud	dataskyddsbud@mau.se
Typ av personuppgifter	Namn, anteckning av lärandesituation, bild och/eller filmklipp samt ditt samtycke till att Malmö universitet behandlar dessa personuppgifter.
Ändamål med behandlingen	För att möjliggöra undervisnings- och examinations-situationer i förskolemiljö för studenter vid Malmö universitets förskolläraryrkesutbildning.
Rättslig grund för behandling	Ditt samtycke.
Mottagare	Personuppgifterna kommer endast användas i utbildningssyfte inom ramen för Förskolläraryrkesprogrammet vid Malmö universitet och kommer inte att spridas vidare till någon annan mottagare.
Lagringstid	Malmö universitet kommer spara dina personuppgifter så länge de behövs för ovan angivet ändamål eller till dess att du återkallar ditt samtycke. Efter genomförd kurs/program kommer personuppgifterna att raderas. Malmö universitet kan dock i vissa fall bli skyldiga att arkivera och spara personuppgifter enligt Arkivlagen och Riksarkivets föreskrifter.
Dina rättigheter	Du har rätt att kontakta Malmö universitet för att 1) få information om vilka uppgifter Malmö universitet har om dig och 2) begära rättelse av dina uppgifter. Vidare, och under de förutsättningar som närmare anges i dataskyddslagstiftningen, har du rätt att 3) begära radering av dina uppgifter, 4) begära en överföring av dina uppgifter (dataportabilitet), eller 5) begära att Malmö universitet begränsar behandlingen av dina uppgifter. När Malmö universitet behandlar personuppgifter med stöd av ditt samtycke, har du rätt att när som helst återkalla ditt samtycke genom skriftligt meddelande till Malmö universitet. Du har rätt att inte klagomål om Malmö universitets behandling av dina personuppgifter genom att kontakta Datatillsynsmyndigheten, Box 8114, 104 20 Stockholm.



Samtycke

Härmed samtycker jag till att medverka i ovan beskrivna studentprojekt, samt bekräftar att jag har tagit del av informationen om Malmö universitets behandling av personuppgifter.

Namn:

Namnförtydligande:.....

Dagens datum: