



Psykosocial arbetsmiljö i förskolan och dess påverkan

En studie om pedagogers upplevda psykiska hälsa och välmående inom förskoleverksamheten

The psychosocial work environment and its impact in pre-school

A study of teachers psychological health and well-being in pre-school

Matilda Asserholt

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

Ämne/Utbildningsprogram: Förskolläraryrket

Nivå/Högskolepoäng: Grundnivå/ 15hp

Handledare: Pernilla Hedström

Examinator: Getahun Abraham

Datum: 2018-02-11

Abstract

The number of sick leave among child-welfare workers and teachers has increased, and the main reason is mental health problems (Villanueva-Gran 2015). The teaching profession is one of the most stressful, because of the many stress factors, which many other professions don't have, and that causes mental stress (Tsai, Fung & How 2006). The purpose of the study is to get more of an understanding of how the teachers experience stress within the field and how their mental health is affected by it. To get this purpose answered I applied individual creative interviews as a method to understand how the teachers experience today's work environment, which stressors there are and how to reduce it.

In this study I have found that all teachers are experiencing negative stress in pre-school and that their mental well-being is affected. My conclusion is that their mental well-being is adversely affected due to stress factors such as bad work environment, indistinct duties, large child groups, as well as the time and substitute teacher shortage. These stress factors causing the feeling of inadequacy and disappointment among the teachers. They also reveal that their well-being becomes most apparent after work. They feel tired and do not have joy or energy with their own children or family. Educators are demanding clear division of allocations, priority scheduling time, smaller groups of children, a review of the physical and psychosocial environments and enhanced support and rewards from coworkers and managers.

Keywords

Pre-school teacher, mental health, stress, work environment, health promotion environment

Sammanfattning

Antalet sjukskrivningar bland förskollärare och fritidspedagoger har ökat och det är främst på grund av psykiska besvär (Villanueva-Gran, 2015). Läraryrket är ett av de mest stressande då verksamheten innefattar fler stressorer än andra yrken vilket orsakar psykiska påfrestningar (Tsai, Fung & Chow, 2006). Dessa utökade stressorer inom förskoleverksamheten beskrivs vara ickepedagogiska, som exempelvis städning. Syftet med studien var att få en ökad förståelse för hur pedagoger upplever stress inom förskoleverksamheten och hur deras psykiska välmående påverkas av den. För att kunna få detta syfte besvarat tillämpades individuella kvalitativa intervjuer som metod med frågor om hur pedagogerna upplever dagens arbetsmiljö, vad det finns för stressfaktorer samt hur stressen skulle kunna minska.

Det framkommer i denna uppsats att alla pedagoger upplever negativ stress i förskolans verksamhet och att deras psykiska välmående påverkas. Min slutsats är att pedagogernas psykiska välmående påverkas negativt på grund av stressfaktorer som bristande arbetsmiljö, otydlig arbetsuppdelning, för hög ljudvolym, för stora barngrupper samt tids- och vikariebrist. Dessa stressorer orsakar känsla av otillräcklighet och besvikelse hos pedagogerna. De framkommer också att deras välmående blir mest påtagligt efter jobbet, att man som privatperson känner sig orkeslös och inte har glädjen eller ork med sina egna barn eller familj. Pedagogerna efterfrågar tydliga ansvarsfördelningar, prioritering av planeringstid, mindre barngrupper, översyn av de fysiska och psykosociala miljöerna samt utökad stöd och belöningar från arbetskamrater och chefer.

Nyckelord

pedagoger, psykisk hälsa/ohälsa, stress, arbetsmiljö, hälsofrämjande miljö

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
1.1 Syfte	1
1.2 Frågeställningar	1
2 Forsknings- och litteraturgenomgång	2
2.1 Hälsa - ohälsa	2
2.2 Arbetsmiljö	2
2.3 Hälsöfrämjande miljö	3
2.4 Stress	3
2.5 Tidigare forskning	4
3 Teorier kring psykiskt välmående i arbetslivet	6
3.1 Krav - kontroll - stödmodellen	6
3.2 Effort-Reward Imbalance modell	6
4 Metodansats och val av metod	8
4.1 Val av metod	8
4.2 Urval	8
4.3 Genomförande	8
4.4 Bearbetning	9
4.5 Studiens tillförlitlighet	9
4.6 Forskningsetiska aspekter	10
5 Resultat	11
5.2 Pedagogers upplevda arbetsmiljö i förskolan	11
5.3 Stressfaktorer i förskoleverksamheten	11
5.3.1 Diffust arbetsuppdrag och lite till.....	11
5.3.2 Ljudnivån som stressfaktor.....	12
5.3.3 Bristande planeringstid.....	12
5.3.4 Barngruppens storlek.....	13
5.3.5 Brist på vikarier	13
5.4 Pedagogers upplevda psykiska hälsa	13
6 Diskussion	15
6.1 Resultatdiskussion	15
6.1.1 Pedagogers upplevelse av stress i förskolan.....	15
6.1.2 Pedagogers syn på konsekvenser av stressen i förskolan.....	15
6.2 Pedagogernas arbetssituation utifrån teoretiska modeller	16
6.2.1 Krav-kontroll-stödmodellen	16
6.2.2 ERI-modellen	17

6.3 Pedagogers önskan om förändringar i deras arbetsmiljö	17
6.4 Metoddiskussion	18
6.5 Slutsats	19
6.6 Förslag på framtida forskning	19
Referenslista	20

Bilaga 1-2

1 Inledning

I dagens samhälle är stress en aktuell problematik inom arbetslivet. År 2015 publicerade försäkringskassan statistik över antalet sjukskrivningar under året. Förskollärare och fritidspedagogers sjukskrivningar hade ökat med 4,6 % medan andra samtliga yrken endast hade en ökning på 4,1 %. Av 1000 anställda år 2015 var det 160 pedagoger som var sjukskrivna i minst två veckor i streck. 31 % av alla dessa berodde på psykisk sjukdom (Villanueva-Gran, 2015).

Mitt examensarbete handlar om pedagogers upplevda stress och hur dess psykiska välmående påverkas av stressen. Studien kommer synliggöra pedagogers upplevda känslor och tankar kring detta ämne. Jag har alltid varit intresserad av psykisk hälsa, men kanske än mer på senare tid och då särskilt inom förskoleverksamheten. Tidigare forskning visar att läraryrket beskrivs som ett av de yrken som är mest stressande, då läraryrket innefattar fler stressorer än andra arbeten som inte anses vara pedagogiska, exempelvis som städning (Tsai, Fung & Chow, 2006). Detta leder i sin tur både till psykisk påfrestning för pedagogerna men det kan även påverka den pedagogiska verksamheten då förskollärarna ansvarar för barnen och förskolans uppdrag och utveckling. ”Förskolan ska stimulera barns utveckling och lärande samt erbjuda en trygg omsorg. Verksamheten ska utgå från en helhetssyn på barnet och barnets behov och utformas så att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet” (Skolverket, 2016, s.5). I denna studie har jag intervjuat fem pedagoger kring deras upplevda stress.

Jag anser att detta är ett viktigt ämne att belysa då det idag finns begränsad forskning gällande pedagogers psykiska hälsa inom förskoleverksamheter. På grund av denna begränsning är min studie viktig.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att få en ökad förståelse för hur pedagoger upplever stress i förskoleverksamheten och hur deras upplevda psykiska hälsa påverkas av den.

1.2 Frågeställningar

- Vilka faktorer upplevs vara mest stressande och varför?
- Upplever pedagogerna att stressade situationer påverkar deras psykiska hälsa och i så fall på vilket sätt?

2 Forsknings- och litteraturgenomgång

I denna litteraturgenomgång kommer jag beskriva olika relevanta begrepp som kommer vara återkommande i min studie samt beskriva tidigare forskning kring pedagogers psykiska hälsa med koppling till stress och arbetsmiljöfrågor.

2.1 Hälsa - ohälsa

I dagens samhälle är hälsa ett centralt och välanvänt begrepp, men det kan ändå vara av vikt att förtydliga vad begreppet egentligen innebär. Fereshteh Ahmadi är professor i sociologi vid Gävle högskola och nedan är hennes tolkning av WHO:s begreppsförklaring kring hälsa.

Världshälsoorganisationen (WHO) definierar hälsa med hänsyn till välbefinnande. Definitionen är då högsta möjliga välbefinnande hos den enskilde individen, fysiskt, andligt, psykiskt och socialt och inte enbart i frånvaro av sjukdom (Ahmadi 2008, s. 23).

Ahmadi (2008) anser att WHO:s definition inte stämmer då hälsa inte endast kan definieras som ett tillstånd utan att hälsa borde betraktas som en process gällande pågående förändringar som uppstår i livet. WHO:s definition av begreppet hälsa bör därför vara ett idealiskt mål istället för en realistisk framställning. Ericsson (2004) håller med om att hälsa är en ständig process då vårt välmående påverkas av vår totala livssituation. Ericsson poängterar att en god hälsa är en förutsättning för att kunna klara av sin livssituation som ofta innefattar arbete, familj och fritid. Vidare beskrivs olika faktorer som påverkar hälsan - arbete, fritid, livsstil, sömn, motion, kost, social situation och familjesituation. Att ha en god hälsa eftersträvas av oss människor då det underlättar tillvaron betydligt (Ericsson, 2004; Winroth & Rydqvist, 2008).

Winroth och Rydqvist (2008) definierar begreppet hälsa utifrån tre huvudsakliga grunder. Den första grunden beskriver hälsa som klinisk status, den andra hälsa som funktionsförmåga och den sista innefattar hälsa som välbefinnande. Dessa tre grunder sammanfattar "[...] hälsa som balans mellan inre och yttre faktorer" (Winroth & Rydqvist, 2008, s.16).

Psykisk hälsa är ett begrepp som med åren har blivit mer belyst. Den psykiska hälsan handlar om psykologiskt välmående. Psykisk sjukdom däremot innefattar olika slags sjukdomar som har en psykologisk- eller beteenderelaterad förändring. Sjukdomsfall av denna sort kan till exempel vara psykoser som depression eller ångest. Psykisk ohälsa är dock ett begrepp som anses vagare än psykisk sjukdom, då det saknar definition (Forsell & Dalman, 2004). Forsell och Dalman (2004) beskriver i sin rapport att olika studier definierar psykisk ohälsa på olika sätt. Enstaka psykiska symtom, till exempel sömnproblem eller nedstämdhet, utgör en definition medan andra studier definierar psykisk ohälsa som fullt utvecklade psykiska sjukdomar som depression och ångest. I denna studie ses hälsa som den enskilda individens upplevda mående, att individen känner ett välbehag och trivs i sin omgivning.

2.2 Arbetsmiljö

I en rapport från Arbetsmiljöverket (2012) beskrivs begreppet arbetsmiljö, utifrån Svenska Akademiens ordlista, som *yttre förhållanden som påverkar livet*. Arbetsmiljöverket däremot

anser att detta begrepp innefattar mer än så då arbetsmiljö dessutom handlar om psykologiska förhållanden och inte endast de yttre fysiska förhållandena på arbetet. Thylefors (2011) beskriver att arbetsmiljölagen betraktar den psykosociala arbetsmiljön som de sociala och psykiska konsekvenserna för individen. Professor Rubenowitz har klarlagt att det finns fem huvudfaktorer som är av betydelse för en positiv upplevelse av psykosocial arbetsmiljö: egenkontroll i arbetet, positivt arbetsledningsklimat, stimulans i arbetet, god arbetsgemenskap och lagom arbetsbelastning (Thylefors, 2011).

2.3 Hälsöfrämjande miljö

Thomsson och Menckel (1997) beskriver att hälsöfrämjande arbete syftar till att undersöka eller skapa åtgärder för att människor ska känna behag och må bra i sin närvaro, att det skapas en god hälsöfrämjande- eller psykosocial arbetsmiljö. Därmed kan faktorer både i och utanför arbetsplatsen ses som hälsöfrämjande. Författarna poängterar att hälsöfrämjande kan innebära att ansvar läggs på enskilda individer inom verksamheten, men även innefatta att olika förändringar inom verksamheten vidtas vilket inte behöver kräva ansträngning från individen.

Winroth och Rydqvist (2008) beskriver att hälsöfrämjande arbete fokuserar på att öka friskfaktorer hos individer och detta arbete kan ske både på strukturell- och individuell nivå. Dessa friskfaktorer handlar ofta om interaktionen mellan individ och den miljö hen befinner sig i. Författarna menar att kartläggning kan vara en metod för att arbeta mer hälsoinriktat på arbetsplatser. Detta genom exempelvis enkät eller hälsoprofilsbedömning. Utifrån dessa kartläggningar skapar man förbättring och utvecklingsmål på både individ- och gruppnivå. Ett exempel på individmål kan vara kompetensutveckling gällande hälsa och personliga strategier för att främja sitt eget mående både i sitt privatliv och i sin profession. På arbetsplatsen, gruppnivå, kan målen fokusera på positiv utveckling vad gäller samverkan internt mellan medarbetare och arbetsledningen. Detta för att ge förutsättning för ökad trivsel och hälsöfrämjande arbetsklimat.

2.4 Stress

Winroth och Rydqvist (2008) definierar begreppet stress som påfrestning. Påfrestningar orsakas av faktorer som skapar en stressreaktion som kan vara positiv eller negativ. Nyholm (2016) beskriver att positiv stress motiverar oss människor att prestera medan negativ stress anses vara en ansträngande påfrestning. Psykiska stressfaktorer kan delas in i fyra kategorier enligt Thylefors (2011). Dessa kategorier är tidstress, förväntansstress, situationsstress och konfrontationsstress. Winroth och Rydqvist (2008) beskriver att stressorer är samlingsnamnet för de faktorer som påverkar vår stressnivå. Negativa stressorer handlar om överbelastning – ”att individen utsätts för större påfrestningar än han eller hon klarar och effekterna visar sig fysiskt, psykiskt eller socialt” (Thylefors, 2011, s.33). Ett par exempel på detta kan vara livskris, oförutsägbara händelser eller social oordning.

I kroppen finns det ett stresssystem som kallas Hypotalamus-hypofys-binjure-axeln men förkortas HPA-axeln. Detta stresssystem utsöndrar dagligen olika mängd av kortisol. Ungefär 30 minuter innan vi vaknat har kortisolet en topp av den halten, för att sedan under dagen gå

ner till normal nivå för att sedan stiga på eftermiddagen igen, vilket kan bidra till trötthet. Kortisolhalten i kroppen minskas under dagen när vi väl är igång. Ifall det händer något under dagens lopp som kräver mer energi av oss får kroppen en extra tillfällig dos av stresshormonet. Detta är biologiskt sett inte farligt. När det under dagen sker något som kräver mer energi, som att individen blir exalterad och motiverad över en uppgift och sedan klarar den, så brukar stresshormonet gå ner igen till normal nivå. Detta benämns som positiv stress. Den negativa stressen däremot kan slå till när de tillfälliga topparna på hormonnivån kommer för tätt inpå varandra eller är utdragna, vilket är en bidragande faktor till att kroppen inte kan återfinna sin balans och normalisera sig igen. Den negativa stressen kan alltså medföra att kroppens HPA-axel, alltså stresssystemet går på högvarv. En bidragande faktor av detta är att det utsöndras mer kortisol i kroppen än normalt, vilket kan skapa medförande konsekvenser på vårt välmående (Winroth & Rydqvist, 2008; Nyholm, 2016). Akutstress och långvarig stress ger olika symptom.

Akutstress orsakar ofta att hjärtfrekvenser ökar och blodtrycket stiger, det blir ett stresspåslag i situationen du befinner dig i. Den långvariga stressen börjar oftast med olustkänsla och en eller flera stressorer har haft en aktiv del i livssituationen under längre tid. Irritation, trötthet, sömnproblem eller värk av olika slag kan vara tecken på en hög stressnivå (Winroth och Rydqvist, 2008).

2.5 Tidigare forskning

I Socialstyrelsens rapport från 2003 framkommer det att sedan 1970-talet har det skett en ökning av långtidssjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa. Detta främst bland yrkesprofessioner inom skola, omsorg och hälso- och sjukvård. Det är allmänt vedertaget att psykisk ohälsa beror på påfrestande livshändelser och övriga omständigheter.

I artikeln *Sources and manifestations of stress in female kindergarten teachers* (Tsai, Fung & Chow, 2006) beskrivs en forskning där 113 kvinnliga förskolelärare i Hong Kong varit delaktiga. I Hongkong är läraryrket ett kvinnodominerande yrke då 98 % av all personal är kvinnor. I artikeln beskrivs läraryrket som ett av de yrken som anses vara mest stressande. Det framkommer även att pedagoger har fler stressorer i arbetet då pedagoger får göra mer icke-pedagogiska aktiviteter än lärande aktiviteter för att få verksamheten att fungera. Det kan vara aktiviteter som exempelvis städning. Hur individen upplever stress varierar från person till person. Stress kan ge fysiska symptom som bröstsmärta medan andra upplever denna stress på ett mer psykiskt plan, såsom känslomässiga störningar (Tsai, Fung & Chow, 2006). Forskarna konstaterar att förskolläraarnas arbetsrelaterade stresskänslor innefattar upplevelser som exempelvis bristande förberedelsestid, stor arbetsbelastning, för stora barngrupper och för mycket administrativt arbete.

Fatigue and Emotional stress are the more common stress manifestations reported by Hong Kong kindergarten teachers. Whereas Emotional stress manifestations include feelings of insecurity, feelings of vulnerability, depressions and anxiety, Fatigue includes symptoms such as physical exhaustion and physical weakness (Tsai, Fung & Chow, 2006, s. 368).

I citatet ovan beskrivs trötthet och känslomässig stress som en av det vanligaste stressorerna som framkommit i den forskningsstudie som gjorts i Hong Kong. Emotionell stress innefattar känslor av bland annat sårbarhet, ångest och depression, medan trötthet innefattar fysisk utmattning och svaghet. Det är därför viktigt att främja arbetsmiljön och de sociala relationerna mellan kollegorna för att motverka utbrändhet och stress hos lärare (Tsai, Fung & Chow, 2006).

Rosenqvist (2014) har studerat svenska förskollärares syn på barngruppernas storlek i relation till hinder och möjligheter i verksamheten. Författaren beskriver hur barngruppens storlek påverkar arbetsvillkoren för personal inom förskola och förskollärare beskriver i denna studie hur arbetsbelastningen varierar beroende på personaltätheten. De upplever en frustration och känsla av otillräcklighet när de inte kan se till alla barns individuella behov på grund av storleken på barngruppen. Mycket arbete sker på löpande band för att rutiner ska hinnas med, vilket påverkar arbetsmiljön och orsakar stress hos personalen och även barnen. Rosenqvist (2014) beskriver även att på grund av stora barngrupper upplever förskollärare att det bidrar till att de har svårt att erbjuda barnen planerade aktiviteter som utgår från målen i läroplanen. På grund av barngruppernas storlek bidrar det till att förskollärare inte hinner ta ut sin schemalagda planering då de istället behövs i barngruppen, vilket i sin tur påverkar verksamhetens pedagogiska arbete. Verksamheten blir därmed inte så lärande och utvecklande som den ska vara (Rosenqvist, 2014). Vardagen består av många stressorer för förskolepersonalen. Förskollärare upplever att de känner sig otillräckliga då tiden inte räcker till vilket bidrar till psykisk ohälsa hos dem. Genom minskade barngrupper skulle pedagogerna kunna fokusera på att vara tillsammans med barnen, och se varje enskilt barn och dess enskilda behov (Rosenqvist, 2014).

Forskning visar att det finns olika metoder för att arbeta med stress inom läraryrket. Nyholm (2016) beskriver hur viktig kommunikationen är i ett arbetslag och hur bristande kommunikation kan orsaka negativa stressorer hos pedagogerna. Nonviolent Communication är ett exempel på en metod för att hjälpa människor att kommunicera med varandra mer effektivt. Denna metod riktar in sig på att både lära sig att prata så man blir hörd, men även att lära sig att vara lyhörd, alltså höra vad som sägs. Vidare beskrivs barngruppens storlek som en stressfaktor då barngrupperna idag upplevs som för stora och att man som pedagog inte har tid att se alla barns enskilda behov. Nyholm beskriver att dessa stora barngrupper påverkar både barns och pedagogers psykiska välmående gällande stress.

3 Teorier kring psykiskt välmående i arbetslivet

Arbetsrelaterad ohälsa innefattar många olika faktorer och hälsoproblem och har ofta en komplex bakgrund (Thylefors, 2010). Det finns diverse modeller som beskriver hur olika faktorer kan påverka den upplevda psykosociala arbetsmiljön. Stressforskningsinstitutet (2015) beskriver två av dessa modeller.

3.1 Krav - kontroll - stödmodellen

Krav-kontroll- modellen introducerades för mer än trettio år sedan av Robert Karasek. Modellen grundar sig på effekterna som upplevs på grund av psykiska krav inom arbetslivet. Det handlar ofta om kontroll, eller handlingsutrymme som det också kan benämnas (Stressforskningsinstitutet, 2015). Inom krav och kontroll-metoden beskrivs modellsituationer som utsöndrar antingen högt handlingsutrymme eller lågt, det vill säga situationer som har höga respektive låga krav. Den första situationen som beskrivs handlar om deltagarnas demokrati i verksamheten. Det finns två benämningar inom detta som kallas för uppgiftskontroll och deltagande i beslutsfattande. Uppgiftskontroll handlar om kontrollen i arbetet och om de sakerna i arbetet som man kan påverka, exempelvis när rasterna ska tas varav kontroll över arbetet handlar om de stora besluten som bör tas inom verksamheten. Utrymme till detta kan bero på hur maktfördelningen är i verksamheten. En annan huvudkomponent kallas "utrymme för skicklighet" vilket även kan benämnas med färdighetskontroll, denna kontroll riktar sig mer åt skicklighet inom arbetet, vilket är viktigt att få utveckla, för att kunna vara med och påverka sin egen kontroll (ibid). Krav- kontroll modellen har senare kompletterats med ytterligare en dimension, det sociala stödet i arbetet. Thylefors (2010) beskriver att denna dimension innefattar praktiskt och känslomässigt stöd från arbetskamrater och chefer. Om det finns höga arbetskrav på personalen, men lågt handlingsutrymme samt låg grad av socialt stöd finns det ökad risk för ohälsa (Thylefors, 2010). Dessa negativa faktorer sammanfattas med begreppet stress.

Om det istället ställs höga krav men med stort handlingsutrymme och hög grad av social stöd tros det vara utvecklande (Thylefors, 2010). Stressforskare Aronsson beskriver att socialt stöd och starka sociala band tenderar att minska upplevelsen av psykiska besvär hos personer i en stressituation. Denna krav - kontroll-stödmodell sammanfattar "[...] de negativa konsekvenserna av för höga arbetskrav, för litet beslutsutrymme och otillräckligt socialt stöd med begreppet stress" (Thylefors, 2010. s.33).

3.2 Effort-Reward Imbalance modell

Widmark (2005) beskriver i sin stressforskningsrapport att Effort-Reward Imbalance modellen (ERI) är en modell kring ansträngning och belöning. ERI-modellen är framtagen av Johannes Siegrist och huvudsyftet med denna modell är att ansträngning bör belönas både genom materiellt, socialt och psykologisk belöning. Denna modell riktar sig till individens välmående inom arbetslivet. Detta innefattar individuella och omgivningens uppfattade belöning och ansträngningar. Stressforskningsinstitutet (2015) beskriver att ansträngning delas upp i två

huvudkomponenter, intrinsic och extrinsic. Den förstnämnda handlar om individens roll i detta, alltså egen kämparanda. Medan extrinsic innebär de ansträngningar som görs efter det krav som omgivningen ger. Widmark (2005) poängterar även att den största delen av Siegrits belöningsfaktorer anses vara materiell belöning, och mindre rör mänskliga relationer. Men ofta handlar detta om status och inkomst som individen eftersträvar eller har, för att känna sig tillfredsställd och betydelsefull inom sitt arbete.

4 Metodansats och val av metod

I denna del beskrivs metodiska val som tagits i denna studie. Här beskriver jag mitt val av forskningsmetod, urval, genomförande, studiens tillförlitlighet samt etiska forskningsaspekter.

4.1 Val av metod

Min studie, om pedagogers psykiska välmående gällande stress, är en kvalitativ forskningsstudie. För att få svar på mitt syfte och frågeställningar valde jag att göra individuella kvalitativa intervjuer. I en kvalitativ intervju ställer intervjuaren öppna och enkla frågor för att förhoppningsvis få svar som ger mycket material att arbeta vidare med (Trost, 2010). Backman (2016) beskriver vidare att kvalitativ forskning innefattar en sådan studie där man som forskare resulterar i verbala formuleringar. Kvantitativ metodik däremot riktar sig mer mot sådana studier som innebär numeriska observationer, exempelvis kan det vara en enkätstudie, experiment eller tester. Genom att man som forskare är öppen för andras uppfattningar och erfarenheter att se på saker och ting så bidrar detta till en styrka i studien. Däremot så finns det potentiella svagheter i denna sorts studie också. En av dessa är exempelvis att man som forskare är beroende av självdisciplin, kreativitet och utbildning (Fejes & Thornberg, 2015). Jag valde att göra kvalitativa intervjuer för att få mer personliga svar när det är ett ämne som kan framkalla många olika känslor. Genom att använda mig utav dessa intervjuer har jag fått en större och djupare förståelse för pedagogers upplevda känslor gällande arbetsmiljö och stress.

4.2 Urval

I min studie valde jag att intervju fem verksamma pedagoger. Med begreppet pedagoger menar jag både förskollärare och barnskötare som arbetar inom förskoleverksamheten. Två av respondenterna arbetar i kommunala förskolor medan de andra tre i privatägda förskolor. Samtliga arbetar med barn mellan 3-6 år. Jag gjorde ett urval av intervjupersoner där jag medvetet valde pedagoger med olika ålder och olika lång yrkeserfarenhet. Detta för att få en djupare förståelse för hur arbetsmiljön och stressen påverkar oavsett ålder eller antal års yrkeserfarenhet.

Presentation av respondenter

- P1 är utbildad förskollärare som varit verksam i 12 år.
- P2 är utbildad förskollärare som varit verksam i 3 år, samt barnskötare i 16 år.
- P3 är utbildad barnskötare som varit verksam i 2 år, samt förskollärarytudent.
- P4 är utbildad barnskötare som varit verksam i 27 år
- P5 är utbildad förskollärare som varit verksam i 2 år.

4.3 Genomförande

Inledningsvis av min studie kontaktade jag två förskolechefer genom telefon och presenterade mig själv samt mitt syfte och innebörd av mitt examensarbete. Förskolecheferna fick ta del av mitt informations- och samtyckeskrav till och i överenskommelse med de två förskolecheferna fick jag själv ta kontakt med personal på berörda förskolor. Fem pedagoger tillfrågades varpå alla svarade ja.

Jag valde att genomföra enskilda intervjuer då pedagogerna ska ges lika stort utrymme att svara på frågor och för att intervjupersonernas uttalanden inte ska påverka varandra (Jacobsen, 2007). Två utav mina intervjuer genomfördes på respondenternas förskola, medan de tre andra intervjuerna genomfördes i hemmen.

Innan intervjuerna började fick respondenterna läsa igenom mitt informations- och samtyckeskrav (se bilaga 1) för att sedan ge skriftligt godkännande till att medverka i intervjun. Intervjuformuläret bestod av 11 frågor kring förskolans arbetsmiljö och stress samt hur det påverkar pedagogernas psykiska välmående (se bilaga 2). Samtliga intervjuer dokumenterades med ljudupptagning. Detta för att underlätta transkribering av deras svar (Kvale & Brinkmann, 2014). Längden på varje intervju varierade mellan 20-40 minuter.

4.4 Bearbetning

Bearbetningen av intervjuerna gjordes direkt efter varje enskild intervju. Jag transkriberade resultatet utifrån ljudupptagningen. Jag följde Kvale och Brinkmanns (2014) rekommendationer om att analysera datan genom att inledningsvis läsa igenom helheten och sedan hitta enskilda uttalanden. När detta var klart delade jag upp svaren i olika kategorier för att kunna urskilja dessa från varandra och för att få översikt över resultatet vilket rekommenderas enligt Fejes och Thornberg (2015). Bryman (2011) beskriver vikten i att ta med citat från intervjuer, för att på så sätt förstärka respondentens uppfattning gällande ämnet, vilket jag gjort i mitt resultatkapitel.

4.5 Studiens tillförlitlighet

Ejvegård (2009) betonar att det är av vikt att vetenskapliga arbeten ska vara sakliga, objektiva och balanserade. Att källorna som används har god kvalitet och är tillförlitliga. Begreppen reliabilitet och validitet, vilka är synonymer med trovärdighet och överförbarhet, används inom forskning i syfte att uppnå ett vetenskapligt värde (Ejvegård, 2009; Jacobsen, 2007). Forskare som "[...] använder reliabla mätinstrument använder instrument som är stabila, vilket ger samma resultat varje gång de används på samma material" (Ejvegård, 2009, s.84). Thornberg och Fejes (2015) beskriver att validitet syftar till huruvida de metoder som används verkligen undersöker det som ska undersökas. Det finns dock en åsikt bland forskare att dessa begrepp hör till kvantitativ data och menar att man bör använda ord som trovärdighet och tillförlitlighet i kvalitativ forskning istället. "Dessa begrepp handlar om hur noggrann och systematisk man har varit under hela forskningsprocessen, hur trovärdiga och tillförlitliga ens resultat är som en följd av hur man har gått till väga beträffande datainsamling och analys" (Thornberg & Fejes, 2015, s. 259)

Vad gäller denna studiens trovärdighet och tillförlitlighet kan jag i efterhand konstatera att följdfrågornas formuleringar var av mer ledande karaktär i mina intervjuer, vilket kan ha en inverkan på resultatets trovärdighet. Jacobsen (2007) beskriver intervjuareffekten, där undersökaren påverkar informanten genom sitt sätt att vara under intervjun, och även kontexteffekten som beskriver kontextens inverkan på intervjuerna. Intervjuareffekten kan inte

kontrolleras menar Jacobsen (2007, s.171), vilket medför att jag inte kan klargöra i vilken mån jag kan ha påverkat intervjupersonerna. Att två av intervjuerna genomfördes på respondenternas arbetsplatser kan även ha inverkat på både mitt och de professionellas bemötande och därmed respondenternas yttranden då hemmet kan anses vara en mer tryggare plats. Men jag har ändå uppfattningen om att mina respondenter var sanningsenliga i sina uttalanden, och jag ser ingen anledning för dem att tala osanning, vilket gör att jag anser att trovärdighet i uppsatsen föreligger.

4.6 Forskningsetiska aspekter

Enligt högskolelagen (1 kap. 3a §) så finns det regler för forskningsprinciper vilka även omfattar studenter, dock med vissa undantag. Det finns tydliga riktlinjer vad gäller känsliga områden som studenter inte får undersöka, exempelvis religiös tillhörighet eller sexuell läggning hos föräldrarna. Vid intervjuer är det viktigt att utforma frågorna på lämpligt sätt. Ställs frågor på olämpligt sätt kan intervjupersonen uppleva situationen som olustig och ej vara villiga att vilja svara eller till och med vilja avbryta intervjun (Löfdahl m.fl., 2015). Enligt aktuell forskningsetik finns viktiga principer att förhålla sig till under hela forskningsprocessen. Jepson Wigg (2015) betonar även vikten av att förhålla sig till etiskt värde som betonar god forskningsetik, som inkluderar informerat samtycke, anonymitet och att resultatet används på rätt sätt.

Information- och samtyckeskravet som detta kallas, innebär att deltagarna får ta ställning till undersökning innan intervjun startas för att sedan ge sitt godkännande. Det är även viktigt att betona att deltagandet är frivilligt och att det framkommer att respondenten har rätt att avbryta sitt deltagande när den vill samt att den insamlade informationen hålls konfidentiell. Deltagarna ger sitt samtycke, genom underskrift, efter att ha tagit del av informationen (Löfdahl m.fl., 2014).

Vid bearbetning och sammanställning av forskningen beskriver Löfdahl m.fl. (2014) integritet som en viktig aspekt. Det är viktigt att inte deltagarna i undersökningen avslöjas i rapporten. Därför behöver forskaren tänka på hur deltagarna, verksamheten eller orten beskrivs. Det kan därför vara lämpligt att använda fiktiva namn för att bibehålla konfidentialiteten och främja integriteten hos deltagarna.

För att hålla mig till dessa forskningsetiska aspekter i min forskningsstudie fick respondenterna läsa och skriva under ett informations- och samtyckeskrav (se bilaga 1). På detta sätt har jag fått underskrifter på att de ville delta i studien. Deltagarna fick genom informationsbrevet reda på att de när som helst kunna avbryta intervjun. Jag har även valt att benämna mina intervjupersoner med P1, P2, P3, P4, P5 för att bibehålla deras identitet och jag nämner inte förskolans namn för att ingen ska kunna spåra vilka pedagoger som medverkat i studien eller vem som sagt vad.

5 Resultat

Resultatet från intervjuerna kommer att presenteras nedan utifrån olika teman som varit gemensamma för respondenternas svar. Citat och åsikter lyfts fram i vardera tema. De huvudteman som resultatet är uppdelat i är *pedagogers upplevda arbetsmiljö i förskolan*, *stressfaktorer i förskoleverksamheten* och *pedagogers upplevda psykiska hälsa*.

Resultaten kommer att delvis skildras med citat från respondenterna inklusive där de tagit paus eller andningsuppehåll, vilket redovisas med tre punkter.

5.2 Pedagogers upplevda arbetsmiljö i förskolan

Samtliga respondenter beskrev att god arbetsmiljö för dem är att känna välbefinnande på sitt arbete, glädjen att gå till jobbet, bra fysisk miljö och lagom mängd utav arbetsuppgifter samt att det finns en god stämning i arbetslaget. *Att det finns en bra känsla... bra kollegor... ett bra arbetsklimat och lagom med uppgifter att göra* (P2).

På frågan om hur arbetsmiljön är idag i deras verksamhet var det inte samma svar. *Det är en tuff arbetsmiljö idag, jag har ju jobbat i 12 år och jag kan säga att det är jättetufft, för varje år känner man att det blir tuffare och tuffare* (P1). Glädjen till jobbet finns kvar hos respondenterna men de beskriver att det finns stressfaktorer runtomkring som påverkar deras arbetsmiljö, barnen och den pedagogiska verksamheten negativt.

Saknar att någon kan komma in och ha pedagogiska diskussioner med oss... nu tänker jag ledarskap för oss, hur vi är som ledare, hur vi kan jobba vidare. att man får en kick från henne, att nu ska vi göra såhär... för alltid när vi träffas pratar vi bara barn (P1). I föregående citat beskriver pedagog 1 avsaknaden av sin chef och ett tydligare ledarskap påverkar deras arbetsmiljö. Hon beskriver att chefen behöver se personalen och inte bara barnen.

5.3 Stressfaktorer i förskoleverksamheten

I samtliga intervjuer framkommer det att det finns många olika faktorer som påverkar respondenternas upplevda stress och arbetsmiljö. Pedagogerna beskriver olika erfarenheter av situationer och stressfaktorer som de uppmärksammat i sitt yrkesverksamma liv. Nedan presenteras stressorer i underkategorierna *diffust arbetsuppdrag*, *ljudnivån som stressfaktor*, *bristande planeringstid*, *barngruppens storlek* och *brist på vikarier*, som anses vara de stressfaktorer som respondenterna anser påverkar deras upplevda stress och arbetsmiljö mest.

5.3.1 Diffust arbetsuppdrag och lite till...

Respondenterna lyfter arbetsuppdraget och arbetsfördelning som stressfaktorer i deras yrkesliv. De beskriver att det finns en oklarhet i vem som ska göra vad i verksamheten och att det behövs

ett tydligt arbetssätt för hur alla ska arbeta. *Den största stressfaktorn i förskolan tror jag är alla små måsten som smyger sig in [...] skulle vi bara hålla oss till vår arbetsbeskrivning och uppdragshandlingar där det står hur vi ska jobba utifrån läroplanen så vore de inte så mycket stress* (P1). Pedagog 5 beskriver sin stress som att *man går runt och tänker och försöker ansvara för sånt som någon annan egentligen kanske har ansvaret över... och att det hade varit mindre stress ifall arbetsuppdelningarna vore klara* (P5). Vidare betonar pedagog 3 vikten av att uppskattning är viktigt. Hon beskriver även att ibland kan de få ett sms med positiv respons på, vilket bidrar till glädje och mer kraft. Detta är något som framkommer i de övriga intervjuerna också, att de skulle må bättre i sitt arbete om de blev mer uppskattade, sedda och bekräftade.

5.3.2 Ljudnivån som stressfaktor

En återkommande stressfaktor i mina intervjuer har varit den höga ljudnivån i förskolan vilken påverkar arbetsmiljön. Respondenterna beskriver att det påverkar stressen hos dem själva och säkerligen barnens välbefinnande också. *Om vi tycker att det är jättejobbigt med arbetsmiljön och ljudnivån, vad känner inte barnen då?* (P4). Pedagog 4 som arbetat inom förskolan i 27 år har tidigare "gått in i väggen", med detta begrepp menas psykisk utbrändhet vilket ledde till sjukskrivning. Hon beskrev att den största faktorn till denna sjukskrivning var ljudnivån i verksamheten som bidrog till stress som i sin tur ledde till yrsel och sämre välmående. *Ljudet skapar stress... det är värst på morgon och eftermiddagar... det är ju många barn på liten yta och ja... det blir stressigt... Jag tål ganska mycket och ger 100 % när jag är här men till slut blev jag trött... jag fick svårt med balansen* (P4). För att kunna minska ljudnivån vilket anses vara en stressfaktor, så menar P5 att det kan vara gott att se över den fysiska miljön.

5.3.3 Bristande planeringstid

En annan stressfaktor respondenterna upplever är bristande planeringstid. Pedagog 1 beskriver att detta har förvärrats med tiden och att det idag blir en stress hos de som arbetar. *Dom här sakerna som vi ska göra på våran planering, dokumentera... dokumentera enskilda barn och verksamheten... det här med systematiskt kvalitetsarbete... man hinner inte idag att planera verksamheten* (P1). Det framkommer även att pedagoger saknar mer gemensam planering och diskussioner för att det är viktigt med sånt för att jobba ihop sig (P5).

Det som blir konsekvensen av bristande planeringstid gör att pedagogerna upplever stress vilken de tar med sig hem efter avslutad arbetsdag. Pedagogerna upplever att det blir mindre planerade aktiviteter och att förskolans verksamhet blir mer förvaring än utvecklande verksamhet, *tur att man har den kunskap man har och litar på sin profession när man inte hinner med det som egentligen borde göras* (P2). En av pedagogerna lyfter avslutningsvis att *jag har bättre förutsättningar att få till min planering... jämfört med barnskötarna... min planeringstid prioriteras högre* (P5). Hon beskriver dock att detta gör att hon får dåligt samvete när hon vet att hon egentligen behövs i barngruppen. Hon undviker därför att gå och planera. Stressen för bristande planeringstid blir mer påtaglig när man jobbar underbemannat och utan vikarier.

5.3.4 Barngruppens storlek

Alla fem respondenter var eniga om att barngrupperna i deras förskolor är för stora i dagsläget och att detta gör det svårt för pedagogerna att ge varje enskilt barn det stöd som det behöver. Det är en faktor som skapar stress. Alla pedagoger upplever att det oftast funkar på gruppnivå men inte på individnivå, vilket de upplever som minst lika viktigt även om det ofta prioriteras bort. *Enligt läroplanen, alltså alla saker som vi ska göra, med alla individer kan man idag inte uppnå, för man kan omöjligt se alla barn, man kan omöjligt jobba med alla barn och ge dem det dom behöver (P1).*

Alla fem pedagoger var även enade kring att barngruppen är för stor, men att det inte skulle underlätta att få in fler personal på en avdelning. *Spelar ingen roll om vi skulle få in tre pedagoger till på min avdelning, det är fortfarande för många barn på ett och samma ställe (P4). [...] det är ju bara tur att något barn alltid är sjukt eller ledig (P3).* Pedagogerna beskriver även en frustration i att tiden inte räcker till och hur det eventuellt påverkar barnen. *Om något barn behöver lite mer... då behöver man se den extra och möjligheten till att faktiskt kunna sätta sig själv med det här barnet och släppa de andra... men det går inte (P2).* Övriga respondenter beskriver också att det inte finns möjlighet att arbeta med barnen på individnivå, men samtidigt beskriver att de arbetar bra på gruppnivån även om barngruppen är stor och personalen består av fyra personer.

Alla fem pedagoger som varit delaktiga i min studie är enade om att genom minskade barngrupper så skulle stressen minska i verksamheten, vilket skulle leda till bättre psykisk hälsa hos pedagogerna då upplevda känslor kring otillräcklighet och besvikelseförhoppningsvis skulle upphöra.

5.3.5 Brist på vikarier

Respondenternas svar enas om att brist på vikarier är ett aktuellt dilemma, vilket påverkar stressen hos den ordinarie personalen. *[...] ibland får man inte ens ut sin planering, för ibland finns inte budget för vikarier så då får vi stanna och täcka för varandra... det blir ett stressmoment (P2).* Däremot framkom det även från pedagogerna att det även kan vara en stressfaktor att få en vikarie. Pedagog 3 som har varit verksam i 2 år och även studerar till förskollärare beskriver denna problematik på detta sätt *det blir dubbelt jobb för man litar inte riktigt på dom, att det blir rätt... vilket leder till att man gör allt själv i slutändan. Jag jobbar hellre ihjäl mig, än att visa någon annan, för de blir extra jobb, vilket inte hinns med (P4).* P1 poängterar även att det kan vara ett stressmoment att få in nya vikarier. Hon beskriver vidare att vissa är jätteduktiga men det kan vara stressande ifall de får en vikarie som inte tar för sig.

5.4 Pedagogers upplevda psykiska hälsa

I mina intervjuer beskrev alla pedagoger att de upplever negativ stress i förskoleverksamheten och att deras psykiska välmående påverkas på grund av denna stress i arbetet. Detta påverkar i sin tur kvalitén på verksamheten. Samtliga pedagogerna beskriver också att deras välmående blir mest påtagligt efter jobbet, att man som privatperson känner sig orkeslös och inte har

glädjen eller ork med sina egna barn eller familj. Stressfaktorerna som finns i verksamheten idag, vilka har beskrivits ovan, påverkar pedagogernas välmående. *För stora barngrupper... [...]... hög ljudnivå... [...]... det är stor brist på förskollärare... [...] ibland är jag ensam på en avdelning... det är ofta personalbrist... [...] många dagar fylls av stress... mycket stress (P5).*

Även om samtliga pedagoger upplever stress i sitt arbetsliv är de eniga om att orkeslösheten oftast slår till efter arbetsdagens slut. Utmattning är ett av det återkommande svar gällande hur stressen påverkar pedagogernas välmående. Samtliga respondenter upplever att stressen i förskolan påverkar deras psykiska välmående negativt och de beskriver hur energin inte existerar efter jobbet, vilket går ut över deras privatliv med familj och vänner. *När jag kommer hem, är det nästan som jag inte orkar med min familj och då kommer ju det här dåliga samvetet, men det finns ingen ork att hitta på saker med mina egna barn utan jag ger allt på jobbet (P2).* Pedagog 1 beskriver sin situation som sorglig och jobbig när hon känner sig slutkörd efter arbetsdagens slut. *Det är den värsta faktorn... att vara slutkörd menar jag... och de spelar ingen roll vilken ålder du är i... alla känner så (P1).* Pedagog 5 beskriver att det finns dagar då hon måste dra sig undan för att det blir outhärdligt - *det är oftast det kommer efter jobbet, men det finns dagar när man behöver gå in på toaletten och det inte är lång ifrån tårar för att man måste samla sig för att allt går i ett (P5).*

Vidare beskriver pedagogerna känslan av att känna sig otillräckliga i många situationer påverkar det psykiska välmåendet. Prestationsångest är även en faktor som har betydelse för välmåendet. Pedagog 5 menar att hon har höga förväntningar på sig, och när hon inte känner att man har tiden och orken att genomföra något på bästa sätt blir man besviken, på sig själv och för barnens skull, vilket tär på självkänslan. *Jag skulle säga att mycket handlar om stress. Jag älskar mitt jobb, så det handlar inte om det... [...] jag blir besviken på mig själv, att jag inte är den förskollärare jag vill vara och vet att jag kan vara (P5).*

Även P1 beskriver denna problematik som att *man är inte den bra pedagogen man vill vara, som man vet att man kan vara, men det faller på grund av all stress, alla arbetsmoment. Orkar inte riktigt, utan man hamnar i det här "good enough" (P1).* Pedagog 1 beskriver att stressen skulle minska om all personal i skolan fick inlagda raster på för- och eftermiddagen. Det framkommer även i denna studie att förskolläraryrket upplevs lågavlönat men att må bra hemma är mer värderat än pengar. *[...] de vore ju inte fel med mer lön, men framförallt så jag vill ha mer ork till mitt privatliv... det blir att man ger av sig själv så mycket, så det finns ingen ork kvar till min egen familj (P2).* Vidare poängterar även pedagog 1 att lönen inte är tillräckligt bra för det arbetet som görs, samt att det kan bli en stressfaktor att jaga pengarna.

I denna resultatdel presenterades olika faktorer som bidrar till stress i verksamheten men även hur pedagogernas psykiska välmående påverkas. Det främsta stressfaktorerna i förskoleverksamheten som framkom i min studie är de *diffusa arbetsuppgifterna, bristande planeringstid, barngruppens storlek och brist på vikarier.* Denna upplevda stress som orsakas av dessa faktorer påverkar i sin tur pedagogernas välmående negativt. Utifrån studien framkommer det att bland annat orkeslösheten blir framförallt påtaglig hos pedagogerna när arbetsdagen är slut.

6 Diskussion

I detta avsnitt kommer jag diskutera det resultat som framkommit i relation till tidigare forskning utifrån studiens syfte som är att *få en ökad förståelse för hur pedagoger upplever stress i förskoleverksamheten och hur deras upplevda psykiska hälsa påverkas av den*.

Det kommer även föras en metoddiskussion och förslag på framtida forskning.

6.1 Resultatdiskussion

6.1.1 Pedagogers upplevelse av stress i förskolan

I studien framkommer det att respondenternas upplevelse av stress i förskolan är markant. Pedagogerna beskriver en frustration vilken leder till upplevd stress. Pedagogerna upplever stress i olika situationer och sammanhang vilket kan kopplas till Thylefors (2011) beskrivning av psykiska stressfaktorer som tidsstress, förväntanstress och situationsstress. Pedagogerna i studien upplever bristande tid - vad gäller planering och i mötet med alla barn i barngruppen, men också gällande övriga arbetsuppgifter som tillkommer på grund av oklarhet i ansvarsområden. Tsai, Fung och Chow (2006) belyser denna problematik i sin forskning, där det framkommer att pedagoger har fler stressorer i arbetslivet på grund av att de gör icke-pedagogiska aktiviteter som exempelvis städning för att verksamheten ska fungera så bra som möjligt. I forskningsstudier framkommer det också, precis som i respondenternas utsagor, att stora barngrupper är en påtaglig stressfaktor då pedagogerna inte har utrymme att se till alla barns enskilda behov (Nyholm, 2006). Därmed upplever pedagogerna en frustration och känsla av otillräcklighet (Rosenqvist, 2014) vilket påverkar deras psykiska välmående. Detta framkommer genom att pedagogerna uttrycker att de inte har tiden till att se alla barn och att de ibland tvingas bortprioritera enskilda behov på grund av tidsbrist. Stressfaktorerna handlar således mestadels om att individperspektivet frångås dem på grund av barngruppens storlek och att de tvingas arbeta mer på gruppnivå än på individnivå.

Den höga ljudnivån i förskolan upplevs vara en stressfaktor då det är många barn på en begränsad yta. En annan stressfaktor som uppmärksammas i denna studie är pedagogernas upplevelse av att det råder brist på vikarier. Samtidigt uttrycks det att vikarier i sig kan vara en stressfaktor då pedagogerna menar att de inte finns tid att introducera den nya vikarien och att de känner brist på tillit. *Det blir dubbelt jobb för man litar inte riktigt på dem...[...] man gör allt själv i slutändan* (P3) eller som P4 uttryckte det; *Jag jobbar hellre ihjäl mig, än att visa någon annan, för de blir extra jobb, vilket inte hinns med*. Det innebär att brist på vikarier samt oron för vilken vikarie man får tilldelad är ett stressmoment för pedagogerna, vilket gör att de utsätter sig själva för mer tidsstress för att klara situationen.

6.1.2 Pedagogers syn på konsekvenser av stressen i förskolan

Psykisk ohälsa är en av de vanligaste orsakerna till sjukskrivningar och antalet sjukskrivningar inom förskoleverksamheten har ökat (Villanueva-Gran, 2015). Respondenterna beskriver att de upplever stress i deras arbetssituation vilket påverkar deras psykiska välmående både på jobbet

och i deras privatliv. Även om det framkommer i tidigare forskning att upplevelsen av stress varierar från person till person (Tsai, Fung & Chow, 2006) är det en oroväckande signal när en av respondenterna uppger att stress är något som all personal inom förskolan upplever. Det tycks vara allmänt vedertaget. Personalens upplevelse av negativ stress påverkar även kvalitén i verksamheten menar respondenterna och de har inte möjligheten att arbeta utifrån läroplanen vilket de är ålagda att göra. Rosenqvist (2014) beskriver denna problematik i sin forskning och menar att då tiden i barngrupperna prioriteras sätter personalen den schemalagda planeringen åt sidan varpå verksamhetens pedagogiska arbete påverkas.

Utifrån respondenternas personliga upplevelse beskriver de att den höga ljudnivån påverkar deras arbetsmiljö och deras välbefinnande. Forskare beskriver att stress kan orsaka fysiska symptom eller känslomässiga störningar (Tsai, Fung & Chow, 2006), vilket en av pedagogerna upplevt i denna studie då hon blivit sjukskriven med diagnosen psykisk utbrändhet. Detta främst på grund av ljudnivån som orsakade yrsel som fysiskt stresssymptom.

Det finns olika faktorer som påverkar en människas psykiska hälsa däribland arbete (Ericsson, 2004; Winroth & Rydqvist, 2008), som för alla respondenter påverkar dem negativt utifrån olika stressorer. Det är utmärkande att pedagogernas upplevda stress, i denna studie, inte enbart har en inverkan på deras arbete utan påverkar även deras liv i övrigt, främst i hemmet. Att deras egna barn blir försummade på grund av deras upplevda situation på arbetet.

Respondenterna i studien beskriver att de trivs med sitt arbete och yrkesval men att stressen i arbetet påverkar deras psykiska mående negativt. Respondenterna beskriver även hur deras upplevda känsla av otillräcklighet skapar en besvikelse och sviktande självkänsla. Både P1 och P5 beskriver hur de upplever att de inte är den pedagog/förskollärare de vill vara och vet att de kan vara. Pedagogerna beskriver att de är känner sig utmattade, orkeslösa, otillräckliga och brist på glädje vilket ofta upplevs starkare efter arbetsdagens slut. ... *det finns ingen ork att hitta på saker med mina egna barn utan jag ger allt på jobbet* (P2). Dessa upplevda känslor är typiska konsekvenser från negativ stress (Tsai, Fung & Chow, 2006).

6.2 Pedagogernas arbetssituation utifrån teoretiska modeller

6.2.1 Krav-kontroll-stödmodellen

Som stressforskningsinstitutet (2015) beskriver skapar olika nivåer av krav - kontroll (handlingsutrymme) - och stöd, i relation till varandra, risk för ohälsa. Upplevs det av medarbetarna att de har höga krav på sig, att de inte kan påverka sitt arbete eller får otillräckligt stöd av chefer och kollegor kan det orsaka stress och därmed psykisk ohälsa (Thylefors, 2010). Respondenterna i denna studie uttrycker att deras arbetsmiljö påverkar deras välmående. Rosenqvist (2014) beskriver hur arbetet inom förskolan sker på löpande band med krav på rutin som ska hinnas med vilken påverkar arbetsmiljö och orsakar stress hos personal och barn. I denna studie framkommer det att respondenterna upplever krav på sig att hantera arbetsuppgifter som inte ingår i deras beskrivning eller eventuellt gör arbetsuppgifter som

någon annan ska göra. Barngrupper är även stora och vikariebrist och hög ljudnivå skapar stress. Det finns alltså en hög nivå av krav i förskoleverksamheten. Pedagogerna uttrycker även att de ställer höga krav på sig själva i sin yrkesprofession. Detta betyder dock inte att kraven sätts ifrån deras chef, utan kan även vara ifrån dem själva då de är prestationsinriktade individer.

Sett till handlingsutrymme påtalar respondenterna frustration i att de inte har möjlighet att arbeta på det sättet de hade velat, med mer fokus på individnivå än gruppnivå, vilket blir en stressfaktor som påverkar deras nivå av upplevd stress. Gällande den sista faktorn, nivå av stöd från chefer och kollegor, påtalar pedagog 1 att hon saknar ett tydligt ledarskap där chefen ser och uppmärksammar personalen. En annan pedagog beskriver glädjen i att få ett uppmuntrande sms av sin chef, att det skapar en positiv glad känsla hos henne. Det finns en gemensam inställning bland respondenterna om att det är viktigt att vara en bra arbetsgrupp som arbetar bra tillsammans för att kunna hantera stressfaktorer som exempelvis stora barngrupper. Detta kan kopplas till stressforskaren Gunnar Aronsson beskrivning om att socialt stöd och starka sociala band minskar psykiska men hos personer i stressituationer (Thylefors, 2010).

6.2.2 ERI-modellen

Det framkommer i denna studie att respondenterna är nöjda med sitt yrkesval men att de inte anser sig få uppskattning för det arbete de gör. ERI-modellen som riktar sig till välmående inom arbetslivet bygger på att ansträngning i yrkeslivet bör belönas antingen materiellt, socialt eller psykologiskt. Den största belöningsfaktorn är den materiella då inkomst och status är eftersträvaransvärt för att, som arbetare, känna sig tillfredsställd och betydelsefull i sitt arbete (Widmark, 2005). I studiens resultat framkommer det att respondenterna arbetar med icke-pedagogiska aktiviteter som egentligen inte ingår i deras arbete. De utlyser en kämparanda vilket stressforskningsinstitutet (2015) beskriver som intrinsic-komponent i ERI-modellen. Samtidigt framkommer det dock i respondenternas utsagor att deras arbete borde generera mer lön, vilket kan hänvisas till Widmarks (2005) materiella belöningsfaktor. Pedagogerna anser också att deras glädje till arbetet och att deras psykiska välmående är värderat mer än pengar. Att det är betydelsefullt att bli sedd och uppskattad av sina chefer, vilket mer hänvisar till de sociala- och psykologiska belöningsfaktorerna (Widmark, 2005).

6.3 Pedagogers önskan om förändringar i deras arbetsmiljö

Hälsofrämjande arbete fokuserar på att öka friskfaktorer hos individerna, både på individuell och strukturell nivå (Winroth & Rydqvist, 2008) vilka i sin tur påverkar den upplevda arbetsmiljön. Den avslutande frågan som ställdes under mina intervjuer var hur stressen skulle kunna minska i verksamheten enligt dem. Respondenterna var enade om sina svar, bland annat kring att de stora barngrupperna är den främsta stressfaktorn inom förskolan. Om barngrupperna blir mindre skulle mycket av den upplevda stressen minska menar respondenterna. Även Rosenqvist (2014) belyser detta och poängterar att tidspressen som uppstår på grund av barngruppens storlek påverkar pedagogernas känsla av otillräcklighet och stress och därmed försämrade psykisk hälsa. Genom minskade barngrupper skulle pedagogerna

kunna fokusera på att vara tillsammans med barnen, och se varje enskilt barn och dess enskilda behov (Rosenqvist, 2014).

Något som också framkommer är en önskan om en tydligare arbetsfördelning. P2,P4 och P5 beskriver alla hur de saknar just detta inom arbetet. *Jag tror stressen skulle kunna minska ifall det fanns tydliga arbetsuppdelningar. I dagsläget går man runt och försöker ansvara över sånt som egentligen kanske ligger på någon annan* (P5). God kommunikation är viktigt för arbetslaget och denna typ av bristande kommunikation orsakar negativa stressorer (Nyholm, 2016) varpå tydligare kommunikation och uppdelade ansvarsområden är att föredra.

Forskning visar att främjande av arbetsmiljön i termer av egenkontroll, positivt arbetsledningsklimat, stimulans i arbetet och lagom arbetsbelastning skapar en positiv upplevelse av den psykosociala arbetsmiljön (Thylefors, 2011). Detta tillsammans med sociala relationerna mellan kollegorna motverkar utbrändhet och stress hos lärare (Tsai, Fung & Chow, 2006). Dock framkommer det att efter många års erfarenhet inom verksamheten saknar P1 ett förebyggande arbete gentemot psykisk ohälsa i arbetslivet. *Ett förebyggande material behövs... där vi borde jobba kontinuerligt och systematiskt kring stressrelaterade frågor, med tydligt ledarskapsroll, stöd och support och få handledning kring detta... i dagsläget sopas det under mattan, det går för långt. Det blir problem när någon blir sjukskriven och då pratar man om det, inte innan* (P4). Gällande arbetsmiljön bör även den fysiska arbetsmiljön ses över för att exempelvis minska ljudnivån.

Avslutningsvis beskriver pedagogerna att deras arbete är lågavlönat vilket skapar en stress då de upplever att de inte *har råd att vara hemma och vara sjuk* (P1). Samtidigt beskriver de att deras psykiska välmående värderas mer än pengar. Pedagogerna uttrycker önskan om utökade belöningsfaktorer som lön eller social eller psykologisk uppskattning, vilket belystes ovan i ERI-modellen. Hade pedagogerna haft högre lön hade inte stressen funnits vad gäller den ekonomiska aspekten om någon insjuknar. Samtidigt bör fokus läggas på den psykosociala arbetsmiljön. Att stärka friskfaktorerna och skapa positivt arbetsklimat hade möjliggjort att pedagogerna kunnat hantera påfrestningar lättare (Thylefors, 2011), och därmed må bättre på arbetet och hemma. Ett exempel till att skapa en mer positiv arbetsmiljö hade varit att pedagogerna fått schemalagda raster under dagen i syfte att få andrum och chans till återhämtning. Detta hade även kunnat motverka att pedagogerna ”bär med sig” stress hem.

6.4 Metoddiskussion

Mitt val av metod, i denna studie, har både styrkor och svagheter. Genom att jag valde att göra kvalitativa intervjuer med pedagoger så upplever jag att jag fick en djupare förståelse när det gäller dessa pedagogers upplevda psykiska hälsa med koppling till arbetsmiljö och stress. Jag hade som mål i början av mitt examensarbete att intervjua sex pedagoger, men det blev endast fem. Denna studie är inte representativ för alla pedagoger som arbetar inom förskoleverksamheter då antalet intervjupersoner är för få. En generalisering är därför inte möjlig. Kvale och Brinkmann (2014) menar att en överförbarhet ändå är möjlig till andra liknande situationer även om en generalisering inte är aktuell. Dock vill jag framhäva att mitt

syfte inte var att generalisera stressproblematik utan lyfta enskilda pedagogers upplevelse av det, vilket kan användas som jämförelse vid fortsatt forskning inom detta område. Hade jag däremot valt enkät som metodansats hade jag säkerligen fått en mer bredd av svar från betydligt fler respondenter vilket då hade kunnat generaliseras i större utsträckning. Jag hade dock inte fått denna djupa förståelse för ämnet som jag fick genom kvalitativa intervjuer. Jacobsen (2009) beskriver att intervjuer med öppna frågor ofta genererar i omfattande ljudupptagningar, vilket jag upplevde i min studie. Jag upplever vidare att det var en styrka att jag valde att spela in mina intervjuer och inte endast anteckna. Det medförde att jag fick mer material efter transkriberingen än vad jag trott, däremot är nackdelen med detta att det är tidskrävande. Mitt val av förskolor var medvetet då jag ville se eventuella skillnader mellan kommunala och privata förskolor. Jag har en vision om att min studie ska väcka tankar kring detta problematiska ämne. Så även om jag endast genomförde fem intervjuer, fick jag tillräckligt med material för att fastställa att dessa pedagoger upplever psykiska påfrestningar inom arbetet. Detta är något jag anser är viktigt att lyfta så andra blir mer uppmärksamma på denna problematik inom förskoleverksamheten.

6.5 Slutsats

Det framkommer i denna uppsats att samtliga respondenter upplever negativ stress i förskolans verksamhet och att deras psykiska välmående påverkas negativt på grund av stressfaktorer som bristande arbetsmiljö, otydlig arbetsuppdelning, för stora barngrupper samt tids- och vikariebrist. Dessa stressorer orsakar frustration, känsla av otillräcklighet och besvikelse på sig själv i sitt yrke. De framkommer också att deras välmående blir mest påtagligt efter jobbet, att man som privatperson känner sig orkeslös och inte har glädjen eller ork med sina egna barn eller familj. Pedagogerna efterfrågar tydliga ansvarsfördelningar, prioritering av planeringstid, mindre barngrupper, översyn av de fysiska och psykosociala miljöerna samt utökad stöd och belöningar från arbetskamrater och chefer.

6.6 Förslag på framtida forskning

Vidare forskning kring detta ämne kan vara att studera förskolechefers roll och ansvarstagande kring arbetsmiljö och dess anställdas välmående genom kvalitativa intervjuer. Det hade även varit intressant att fördjupa sig i de olika yrkesrollers upplevda psykiska hälsa för att se likheter och skillnader mellan exempelvis barnskötare, förskollärare och resurspersonal. Detta hade även kunnat jämföras mellan förskolor i den privata- och kommunala sektor.

Referenslista

- Ahmadi, F. (2008). *Kultur och hälsa*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Arbetsmiljöverket. (2012). *Den goda arbetsmiljön och dess indikatorer*. Hämtad: 2017-11-23.
<http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:529984/FULLTEXT01.pdf>
- Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber
- Ejvegård, R (2009) *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur
- Ericsson, B. (2004). *Om att nå balans i arbetet och livet*. Jönköping: Brain Books.
- Fejes, A. & Thornberg, R. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativ analys*. (2., utök. uppl.) Stockholm: Liber.
- Forsell, Y & Dalman, C. (2004). *Psykisk ohälsa hos unga*. Hämtad: 2017-11-12
<http://www.pappamanualen.se/dokument/Psykisk%20oh%20h%20s%20hos%20unga%20004.pdf>
- Jacobsen, D I. (2007) *Förståelse, beskrivning och förklaring – introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Jepson, Wigg. U. (2015). Att analysera livsberättelser. I A. Fejes & R. Thornberg (Red.), *Handbok i kvalitativ analys* (s. 238-255). Stockholm: Liber
- Kvale, S & Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. 3. [rev.] uppl. Lund: Studentlitteratur; 2014.
- Löfdahl, A., Hjalmarsson, M. & Franzén, K. (red.) (2014). *Förskollärarens metod och vetenskapsteori*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Nyholm, L. (2016). *Nedstressad förskola: medveten närvaro*. (1. uppl.) Stockholm: Gothia utbildning.
- Rosenqvist, A. (2014). *Förskollärares beskrivningar av barngruppsstorlekar i förskolan*. Göteborg Universitet.
- Skolverket. *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. Stockholm: Skolverket, 2016. Antal sidor: 16.
- Socialstyrelsen. (2003). *Utmattningssyndrom*. Hämtad: 2017-12-04
- Stressforskningsinstitutet. (2015). *Arbetsorganisation och hälsa*. Hämtad 2017-12-06

- Thylefors, I. (2011) Psykosocial arbetsmiljö. In Bohgard, M, m.fl. *Arbete och teknik på människans villkor* (2011) s. 19-70. Stockholm
- Thomsson, H & Menckel, E. (1997). *Vad är hälsofrämjande på arbetsplatser? - ett svenskt perspektiv*. Hämtad: 2017-11-11
https://www.prevent.se/globalassets/documents/prevent.se/amnesomraden/halsa/halsoframjande_arbetsplatser.pdf
- Thornberg, R & Fejes, A (2015) Kvalitet och generaliserbarhet i kvalitativa studier. In Fejes, A och Thornberg, R (2015) *Handbok i kvalitativ analys* (2a upplagan) s. 256-278. Stockholm: Liber.
- Trost, J. (2010). Kvalitativa intervjuer. Lund: Studentlitteratur.
- Tsai, E, Fung L & Chow, L. *Sources and manifestations of stress in female kindergarten teachers*. International Education Journal, 2006.
- Villanieva Gran, T. (2015). Allt fler blir sjuka av stress. Hämtad 2017-11-10.
<http://forskolan.se/allt-fler-blir-sjuka-av-stress/>
- Widmark, M. (2005) *Det nya arbetslivet*. Hämtad 2017-12-07
http://www.stressforskning.su.se/polopoly_fs/1.51614.1321971430!/SFR315_HELA.pdf
- Winroth, J. & Rydqvist, L. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
http://www.su.se/polopoly_fs/1.51208.1321608199!/temablad_arbetsmiljomodeller.pdf

Bilaga 1.

Informations och samtyckeskrav

Hej!

Jag heter Matilda Asserholt och läser till förskollärare på distans via Karlstads universitet. Jag läser nu termin sex och därmed tar jag examen i juni 2018.

Jag är mitt uppe i mitt examensarbete som handlar om pedagogers psykiska hälsa, med koppling till arbetsmiljö och stress i verksamheten.

Mitt examensarbete handlar som sagt om pedagogers hälsa gällande arbetsmiljö och stress i verksamheten. Genom att intervjua pedagoger har jag en förhoppning om att få en djupare förståelse hur pedagoger upplever stress i förskoleverksamheten och hur deras upplevda psykiska hälsa påverkas av den.

Materialet som jag får in kommer att hanteras konfidentiellt och endast användas i mitt examensarbete. Enligt de etiska forskningsprinciperna kommer vi att fingera namn och plats. Examensarbetet publiceras för allmänheten via Karlstads universitet. Ditt deltagande är frivilligt och kan avbrytas när du vill.

Tack för din medverkan!

Matilda Asserholt

Jag godkänner mitt deltagande i undersökningen:

Namn Datum Ort

Bilaga 2.

Intervjufrågor

1. Vad innebär arbetsmiljö för dig?
3. Hur uppfattar du att arbetsmiljön är i förskoleverksamheten idag?
4. Vad kan arbetsmiljön ha för påverkan på verksamheten?
5. Vems ansvar är det att se till att arbetsmiljön är som den borde vara?
6. Vad är stress för dig?
7. Upplever du någon stress i förskolans verksamhet? beskriv stressfaktorer.
8. Påverkar denna stress ditt psykiska välmående?
9. Upplever du att ditt psykiska välmående kan påverka förskolans pedagogiska verksamhet?
10. Den upplevda stress som du känner, upplever du att den påverkar den barnens lärande och utveckling och isåfall varför?
11. På vilket sätt anser pedagogerna att stressen skulle kunna minska?