



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# Förskollärares ökade psykiska ohälsa

Namn: Mirja Eriksson, Emelie Egenvall och  
Veronica Hansson  
Program: Förskolläraryrket



Examensarbete: 15 Hp  
Kurs: LÖXA2G  
Nivå: Grundnivå  
Termin: HT/2019  
Handledare: Ann-Katrin Swärd  
Examinator: Agneta Simeonsdotter

---

Nyckelord: förskollärare, psykisk ohälsa, stress

## Abstrakt

Syftet med vår studie var att uppmärksamma förskollärares ökade psykiska ohälsa. I media rapporterades att stressrelaterade sjukskrivningar bland förskollärare hade ökat. Tallberg Broman och Perssons rapport visar på att sjukskrivningar bland förskollärare har ökat under de senare åren. Samtidigt är forskning om förskollärares psykiska ohälsa ur en svensk kontext begränsad. Vi anser att det är ett högaktuellt ämne att ta reda på vad några förskollärare har för erfarenheter av psykisk ohälsa. Frågeställningarna vi har utgått ifrån är; *hur uppfattar förskollärare fenomenet psykisk ohälsa i förskolan? Vilka faktorer nämner förskollärare som utgångspunkter för stress i förskolans praktik?*

Vi har använt oss av en kvalitativ metod och semistrukturerade intervjuer. Åtta förskollärare i två närliggande kommuner blev intervjuade. Vi har valt att använda systemteori för att belysa att flera faktorer troligtvis kan vara orsaker till psykisk ohälsa. En fenomenografisk ansats tillämpades under analysprocessen för att belysa variationer mellan några förskollärares erfarenheter. Studiens resultat visade på att en majoritet av förskollärare har i varierande grad upplevt stress i sin praktik. En förskollärare beskrev att stress är en individuell upplevelse och att en majoritet av förskollärarna belyser organisatoriska faktorer såsom personalbortfall, stora barngrupper, ökade krav och tidspress som bidragande orsaker till stress.

## Förord

Vi vill börja med att tacka samtliga förskollärare som deltog i vår studie. Ett stort tack till de rektorer som har förmedlat kontakt mellan oss och de förskollärare som deltog. Tack till vår handledare Ann-Katrin Swärd som har gett oss vägledning i den akademiska skrivprocessen och delat med sig av sina kloka perspektiv. Tack vare dig har det varit en givande och utvecklande period för oss. Vi vill även tacka Pia Williams vid Göteborgs Universitet som gav oss en rapport som vi har haft en stor nytta av under vårt examensarbete. Slutligen tack till våra familjemedlemmar som stöttat oss genom examensarbetet.

Göteborg, 2020.01.03

Mirja Eriksson, Emelie Egenvall och Veronica Hansson

# Innehållsförteckning

<b>Inledning .....</b>	<b>6</b>
Centrala begrepp .....	6
Psykisk hälsa .....	6
Psykisk ohälsa .....	7
Stress .....	7
<b>Syfte .....</b>	<b>8</b>
<b>Tidigare forskning.....</b>	<b>8</b>
Definition av hälsa .....	8
Hälsa på arbetsplatsen.....	9
Förskolan och lärarens professionella uppdrag .....	9
Ökat ansvar .....	10
En tydlig röd tråd .....	10
Pedagogiskt ledarskap .....	10
Stressfaktorer .....	11
<b>Teori .....</b>	<b>11</b>
Systemteori .....	11
Fenomenografisk ansats .....	11
<b>Metod.....</b>	<b>13</b>
Metodologiska val .....	13
Datainsamling.....	14
Urval.....	14
Genomförande och databehandling .....	16
Analys av insamlade data .....	16
Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet .....	17
Etiska överväganden.....	18
<b>Resultat .....</b>	<b>18</b>
Förskollärares erfarenheter .....	18
Förskollärares upplevelse av stress.....	19
Öppet arbetsklimat.....	19
Återhämtning .....	20
Organisation.....	21

Sociala medier .....	21
Barngruppens förändring .....	22
<b>Diskussion .....</b>	<b>22</b>
Metoddiskussion .....	22
Resultatdiskussion .....	23
Förskollärares uppfattning av psykisk ohälsa .....	23
Utgångspunkter för stress i förskolan.....	24
Sammanfattande diskussion.....	25
<b>Referenslista .....</b>	<b>26</b>
Bilaga A. ....	28
Bilaga B. ....	29

# Inledning

Medier har gått ut med rapporter om att psykisk ohälsa har ökat markant bland personal i förskolan under de senaste åren. Vi har hämtat inspiration från media som den senaste tiden har lyft upp förskollärares ökade krav samt personalbrist vilket i viss mån har lett till psykisk ohälsa. Tallberg Broman och Svensson, (2018) beskriver i en rapport från Malmö stad om att psykisk ohälsa bland personal i välfärdssektorn har ökat under de senaste åren, därav har diskussionen kring de ökade sjukskrivningarna hamnat i fokus. Tallberg Broman och Svensson, (2018) belyser att yrken med nära kontakt med vårdtagare av olika typer av välfärdstjänster löper en högre risk att bli sjuka med psykisk diagnos. Förskolans personal är överrepresenterade i statistiken enligt författarna. Vi har valt att använda en kvalitativ ansats och därav kommer vi att begränsa vårt urval av intervjupersoner till endast utbildade förskollärare som arbetar i förskola. Ignerus, (2019) beskriver att en intervjuad förskollärare berättade att som ensam förskollärare med två barnskötare kräver det av förskolläraren att planera arbetet på egen hand. Det mesta var lättare förr när man var två förskollärare på en barngrupp då man kunde ställa krav på lärarkollegan med likvärdig utbildning. När nyexaminerade förskollärare kommer ut i arbetslivet kan de ha flera kreativa idéer från sin utbildning och hamnar i denna situation som beskrivs ovan. Hon tror att många kan uppfatta det som avskräckande. De har ofta en bild av hur det är att arbeta som förskollärare från universitet men när de kommer ut som nyexaminerad finns det inte förutsättningar för det och då blir det ofta stressande över hur man ska utföra sitt uppdrag (Ignerus, 2019). De sociala och kulturella förändringarna går efter 2000-talets början allt snabbare. I stora delar av världen går man med rask takt in i det moderna informationssamhället. Arbetsuppgifterna har förändrats från tunga arbeten men påfrestningarna i dagens arbetsliv utmärker sig på ett annat vis. Ett nytt informationssamhälle ställer nya krav på individens flexibilitet och tillgänglighet. Människor hamnar allt oftare i ett accelerationssyndrom där tid blev en bristvara och där fritid inte längre prioriteras. De mentala reaktionerna har en avgörande betydelse även för de kroppsliga funktionerna. Idag är sjukdomar som stress och utbrändhet ett sjukdomstillstånd (Währborg, 2009). I takt med att förskollärares psykiska ohälsa ökar markant finner vi detta ämne relevant att undersöka då det berör vår framtida yrkesprofession.

## Centrala begrepp

### Psykisk hälsa

Rydqvist och Winroth, (2014) beskriver World Health Organisation (*WHO*) definition av psykisk hälsa som ett tillstånd av mentalt välbefinnande där varje individ har möjlighet att förverkliga de egna möjligheterna, hantera vanliga påfrestningar och kan arbeta effektivt till det samhälle hon lever i. En annan definition av hälsa utifrån ett sociologiskt perspektiv är en social hälsomodell. Det ser annorlunda ut för hälsodiskussionen än vad den biomedicinska modellen gör. Den sociala hälsomodellen beskriver att människan ses som en helhet i sin sociala kontext och att frågor om sjukdom och hälsa ställs i relation till en holistisk analys vilket skiljer sig från den medicinska referensramen. Aaron Antonovsky och hans fenomen salutogenes var en viktig inspirationskälla. Antonovsky belyste en strävan efter att utveckla en modell som lade fokus på villkoren för hälsa snarare än orsakerna till psykisk ohälsa och sjukdom (Andersson & Ejlertsson, 2012). Författarens teoretiska bidrag till att främja en positiv hälsoutveckling för samhällets medborgare var frågan om vad som skapar hälsa. Begreppet KASAM (Känsla av sammanhang) innefattar tre dimensioner: *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Enligt Antonovsky klarar individen det genom sin socialisation. Där utvecklas en förmåga att uppfatta situationer som är begripliga, hanterliga

och meningsfulla. En individ som har en sådan syn har ofta lättare att upprätthålla en god hälsa än den som saknar denna förmåga som Antonovsky beskriver. Den sociala modellen är starkt förankrad i ett strukturalistiskt perspektiv, vilket betyder att det i första hand är samhället som formar individen men även socialisationen påverkar individens förmåga att hantera olika faktorer av stress i vardagen (Ejlertsson & Andersson, 2012).

### Psykisk ohälsa

Stress har under de senaste åren blivit en definition av psykisk ohälsa (Währborg, 2009). Går vi tillbaka några år talade forskningen om psykosomatik för att beskriva stress. Währborg, (2009) beskriver att inget av dessa begrepp egentligen beskriver vad stress innebär. Kunskapsområdet kan skildras som ett samband mellan kropp (soma) och psykiska funktioner (psyke). Båda dessa begrepp har olika ursprung och valet av begrepp är därför mer kopplade till vetenskapsteoretiska eller vetenskapsideologiska ställningstaganden. Begreppet psykosomatik har en djupare innebörd i den psykologiska och psykoanalytiska inverkan på vetenskapstraditioner, där stress har en annan innebörd då det kommer från en fysiologisk vetenskapstradition. För 150 år sedan presenterade den franske fysiologen Claude Bernard begrepp och gav en beskrivning om vad som händer i kroppen när någon blir stressad. Währborg, (2009) beskriver att kroppen strävar efter att upprätthålla en stabil inre miljö. En myriad av kompensatoriska mekanismer i kroppen arbetar med att kontinuerligt bibehålla ett slags tillstånd av jämvikt. Om det inträffar en påverkan av den yttre miljön får det direkt effekter på den inre, vilket visar sig i kroppsliga och psykiska processer vars mål är att åstadkomma kompensatorisk aktivitet för att få tillbaka den ursprungliga jämvikten (ibid.).

### Stress

Fyra olika fenomen används för att beteckna begreppet stress; stimuleringen, individens upplevelse av stimuleringen, den psykologiska och fysiologiska reaktionen samt upplevelse och återkoppling av reaktionen. Den enskilda individen avgör med hjälp av sina tidigare erfarenheter om en situation är hotfull, farlig, krävande eller lockande. Det är inte själva stimuleringen i sig. Individen reagerar alltid på det som är främmande, osäkert eller kan ses som någon form av brist men själva reaktionen är nästa led i kedjan (Levi, 2002). En generell alarmreaktion går igång när hjärnan inte känner igen en viss stimulus. Hjärnan bedömer mycket snabbt den specifika stimuleringens innebörd och vilka tidigare erfarenheter som finns lagrade. Är tolkningen av upplevelsen obehaglig kan den betecknas som stress. Individen gör en bedömning av situationens innebörd och vad hon kan göra för att påverka den. Individens tidigare erfarenheter kallas för stimulus- och responsförväntningar (ibid.). Vid en stressreaktion sker en aktivering av hjärnan, med skärpt vakenhet och vaksamhet. Stressreaktionen följs sedan av biokemiska och fysiologiska förändringar i det centrala nervsystemet. Hormonsystemet, muskulaturen, beteendet, immunsystemet, det sympatiska och parasympatiska nervsystemet påverkas också i en normal aktiveringsreaktion vid det som individen tolkar som en alarmsituation. Stressreaktionen och hur individen upplever den är en del av orsaken till att vi känner oss stressade. Fysiologiska reaktioner som att vi blir varma, svettiga eller känner att hjärtat slår snabbare bidrar till detta. Upplevelsen av stressreaktionen kopplas till den kognitiva situationens innehåll och reaktionen tolkas som en varningssignal, ett obehag och en möjlig orsak till ytterligare obehag. Ytterst få situationer finns som yttre påfrestningar och människors reaktioner är stereotypa och direkt kopplade till en stimulus. Individens reaktioner varierar avsevärt beroende på hur hjärnan bedömer innebörden av ett visst stimuli och på individens förväntade möjligheter att möta denna utmaning. Förväntningarna grundar sig på inlärning där hjärnan lagrar minnen av tidigare händelser, handlingar och konsekvenser (Levi, 2002).

I en artikel av Ignerus, (2019) i Lärarförbundets tidning "Förskolan" beskrivs en genomförd intervju med en yrkesverksam förskollärare i Stockholm stad. Förskolläraren arbetar som ensam förskollärare tillsammans med två barnskötare och med en barngrupp på sexton barn mellan ett till tre års ålder. Förskolechefer på den aktuella förskolan slet hårt för att anställa personal men även för verksamma förskollärare satte dessa brister sina spår. Att arbeta som ensam förskollärare i ett arbetslag på en avdelning har en ansvarstagande innebörd. Hädanefter kommer vi att växla mellan förskollärare och lärare i förskolan. Skillnaden med att arbeta som ensam lärare i förskola är enligt den intervjuade förskolläraren att undervisningen fick ett annat fokus när de var fler förskollärare som arbetade tillsammans. Det var då lättare att utveckla sin yrkesprofession. Hon menar att de djupa pedagogiska samtalen som fanns förr idag saknas. Det mesta var lättare då man var två förskollärare på en barngrupp. Man kunde ställa krav på sin lärarkollega då man hade samma kunskapsöversikt med sig från sin utbildning. I förskollärares yrkesroll ingår det att arbeta med det kollegiala lärandet och det blir djupare om man har andra förskollärare att reflektera och utvecklas med. Lärares roll i förskola är att ta fram det bästa hos barnet. Förskolläraren beskriver att istället för inspirerande samtal har det istället blivit att hon får lägga både tid och energi på att lära upp utbildade vikarier om hur arbetet i förskolan ska gå till (ibid.).

## Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka vad förskollärare har för erfarenheter av psykisk ohälsa i förskolan. Utifrån ovanstående syfte ställer vi följande frågeställningar; *Hur uppfattar förskollärare fenomenet psykisk ohälsa i förskolan? Vilka faktorer nämner förskollärare som utgångspunkter för stress i förskolans praktik?*

## Tidigare forskning

I detta avsnitt presenterar vi tidigare forskning och litteratur som vi har använt oss av i vår studie om förskollärares ökade psykiska ohälsa. Det som presenteras är; *definition av hälsa, hälsa på arbetsplatsen, förskolan och lärarens professionella uppdrag, ökat ansvar, en tydlig röd tråd, pedagogiskt ledarskap och stressfaktorer.*

### Definition av hälsa

Pellmer och Wramner, (2017) beskriver att WHO:s *World Health Organisation* definition av hälsa kan ses som en bred markering. Det synsätt som dominerade under 1930- och 1940-talen var att varje sjukdom hade sina speciella orsaker. Syftet med införandet av en ny definition var enligt WHO att skifta fokus mot samhälleliga orsaker. WHO:s hälsodefinition från 1948 har kritiserats för att vara både opartisk och utopisk, i synnerhet vad gäller kravet på fullständigt välbefinnande. Det som är intressant är den utveckling som hälsobegreppet har fört med sig. Under 1970-talet vidareutvecklades den ursprungliga hälsodefinitionen i samband med att WHO myntade begreppet hälsa för alla. I takt med en förändrad syn på hälsa och folkhälsa under de senare åren, har detta bidragit till att hälsodefinitionerna i dagens samhälle ser hälsa som en process och inte som ett statiskt tillstånd. Hälsa är någonting som skapas i rörelse mellan samhälle, omgivning och individ (ibid.).



### Hälsa på arbetsplatsen

Hultberg, Ahlberg Jr, Jonsdottir, Winroth, Corin och Heimdal, (2018) har genomfört en studie för att belysa hälsofrämjande insatser som kan skapa en god arbetsmiljö på arbetsplatsen. Att ha ett arbete att gå till är generellt sett en hälsofaktor. Att ha en strukturerad arbetsdag skapar mening, status och identitet vilket uppmuntrar till aktivitet och kreativitet. Men det finns en negativ arbetsmiljö med otydliga mål som behöver åtgärdas vilket belyses av Hultberg m.fl. (2018). Studien visar att drygt var femte kvinna och var fjärde man någon gång har haft någon form av besvär till följd av sitt arbete, vilket orsakar att det blir svårt att fungera med de arbetsuppgifter som förväntas utföras på arbetsplatsen eller dagliga uppgifter i hemmet. Orsakerna är stress, psykisk påfrestning och påfrestade arbetsställningar. Men även om vikten är att motverka dåliga arbetsmiljöer är det lika viktigt att stärka positiva arbetsmiljöer och att belysa goda exempel. Studien visar att det finns mycket kunskap om vad som behövs för att vi ska utveckla en god arbetsmiljö, utvecklas individuellt och må bra i praktiken. Det finns även metoder som visat sig vara framgångsrika på en väg mot hälsofrämjande arbetsplatser. Detta handlar om att gå från kunskap till handling. Varje individ och arbetsplats har resurser för att underhålla och utveckla hälsa i praktiken. Utmaningen blir att börja där man befinner sig och utveckla vidare resurser som bidrar till utveckling av en hållbar livsstil (ibid.).

### Förskolan och lärarens professionella uppdrag

Tallberg Broman och Svensson, (2018) har vid två tillfällen genomfört två olika studier med fokus på förskolan och lärarens professionella uppdrag. Båda studierna genomfördes i två olika områden i Malmö där det ena området definierades som resursstarkt och det andra området som resurssvagt. Den fråga som ställdes var vilka uppgifter som ansågs vara de viktigaste i förskolan respektive grundskolan. Den ena studien bestod av intervjuer och den andra studien av enkäter. Båda studierna är genomförda 1996–1997 respektive 2015–2016. I den första studien ingick 21 förskollärare och 22 grundskollärare. I den andra studien ingick 460 studenter där ena gruppen gick första terminen på förskollärare- fritidspedagog- och grundskolläraryrket och den andra gruppen gick sista terminen. Studenterna fick gradera sina påståenden utifrån en femgradig skala. Av studiernas resultat framkom att *trygghet, trygg miljö, omsorg och välbefinnande* var de viktigaste uppgifterna i förskolan. Det visade sig att båda områdena hade en likartad bild av både förskollärare-, och grundskolläraryrket. Dessa beskrevs av båda områdena som ett komplext mångsyssleri med social inriktning i hög grad.

Vidare påvisar Tallberg Broman och Svensson, (2018) i samband med den nya revideringen av förskolans läroplan Lpfö18, att förskollärare har tilldelats ett ökat ansvar för all undervisning i förskolan. Enligt Skolverket, (2018a) ska all undervisning i förskolan ske under ledning av lärare som syftar till barns utveckling och lärande genom inhämtande och utvecklande av kunskaper och värden. Lärare har även ansvar över att leda de målstyrda processerna. vidare för att i revideringen av läroplan för förskolan 2016, lades det till ett ökat ansvar gällande förskolans och lärares pedagogiska uppdrag, med ökade krav på stöd till barns utveckling och lärande. Lärares förtydligade ansvar gällande undervisning markeras samtidigt som omsorgsuppdraget blivit mer omfattande och en ökning av andelen yngre barn har skett under de senare åren. Lärare ska i det pedagogiska innehållet i undervisningen ansvara för att det målinriktade arbetet främjar barns utveckling och lärande (ibid.). Enligt Tallberg Broman och Svensson, (2018) tyder forskningen på att både personaltäthet och strukturella faktorer är av stor betydelse. Detta gäller främst för de yngre barnen och för barn i behov av särskilt stöd. Under det senaste decenniet har personaltätheten i förskolan inte

förändrats avsevärt. Det pedagogiska uppdraget och ambitionerna har däremot förstärkts. Både andelen yngre barn och utbildad personal har ökat markant.

### Ökat ansvar

Enligt Ringarp och Nihlfors, (2017) fick kommunerna ett ökat ansvar för skolan år 1989. Detta kan enligt forskare med ett professionsteoretiskt perspektiv förstås som en del i en större förändring under perioden av den offentliga sektorn. Lärarnas roll som tjänstemän i en politiskt styrd organisation ställdes mot lärarnas grad av professionsanspråk och självständighet. Då styrningen av den offentliga förvaltningen har förändrats har även balansgången blivit svårare. Skolororganisationer har blivit alltmer styrda av prestationsbaserade löner och effektivisering. Samtidigt ställs det krav på lärare om att inte enbart vara goda pedagoger utan ska utöver detta även kunna marknadsföra skolor till en viss del samt behärska ekonomisk förvaltning. Utifrån en undersökning gjord 2014, Staten får inte abdikera, framkom ett liknande resultat. Det friutrymme som förändringen innebar kunde ha medfört ett ökat professionellt ansvar för rektorer och lärare men istället bidrog detta till att huvudmännen tog över statens tidigare roll. Lärares utövande handlar om att beakta de regler som ställs upp i en politiskt styrd organisation samt om att tillämpa professionella kunskaper. De regler som organisationen har satt upp ska samsas med ett professionellt omdöme hos läraren. Därav kan lärare beskrivas som både organisations-, och professionsmedlemmar. Vidare kan båda dessa kännetecken som tillsammans utgör styrningsmässiga omständigheter för lärares arbete, beskrivas som en spänning mellan organisation och profession (ibid.). Vi anser att det går att dra paralleller till förskolans praktik då organisationsstrukturen ser likvärdig ut.

### En tydlig röd tråd

För att skapa ett långsiktigt hållbart resultat när det gäller den ökade psykiska ohälsan räcker det inte endast med enstaka aktiviteter. Rydqvist & Winroth, (2008) belyser att det krävs en kompetens att agera utifrån instruktiva principer för att genomföra ett hälsofrämjande arbete. På lång sikt innebär detta att kunna fatta självständiga val. Det behöver vara en tydlig röd tråd utifrån filosofi till teori som även leder till konkret handling.

### Pedagogiskt ledarskap

Eriksson, (2014) redogör för att mer kunskap inom ledarskap i förskolan behövs. Detta innebär att vara en pedagogisk ledare i relation till lärarens uppdrag. Utifrån den tidigare forskning som genomförts har främst rektorns ledarskap varit i fokus vilken är explicit och formell och skiljer sig från förskollärares ledarskap. Vidare lyfter Eriksson, (2014) vikten av mer forskning kring ledarskap och vad det innebär, i synnerhet när det gäller roller och ansvar, hur dessa beskrivs och identifieras i relation till lärarprofessionen samt vilka faktorer som påverkar lärarens utövande av ledarskap i arbetslaget. Den typ av ledarskap som utövas i förskolan skiljer sig från ledarskap i andra sammanhang och beskrivs som en speciell form av ledarskap, därav behövs ytterligare forskning på området. Av de studier som genomförts har ledarskap analyserats utifrån ledarskapsmodeller där de särskilda villkor som gäller för olika professioners ledarskap inte har problematiserats. Ett demokratiskt förhållningssätt används i artikeln för att betrakta hur arbetslagets arbete ser ut och hur det beskrivs i tidigare policytexter. I detta fall påvisar Eriksson, (2014) att det är en pedagogisk och demokratisk princip som kan kopplas till att bli en förebild för barnen när det gäller etik, moral, rättvisa, jämställdhet, inklusive rättigheter och skyldigheter (Eriksson, 2014). I takt med det ökade dokumentationskraven på lärare anser vi att det är centralt att belysa vårt ökade ansvar med att ta upp det som Eriksson, (2014) beskriver i tidigare forskning.

## Stressfaktorer

Kelly och Berthelsen, (1995) redogör för faktorer till stress hos lärare som arbetar i förskola i Australien och styrker med några lärares utsagor. I forskningsresultatet belystes flera olika möjliga faktorer såsom tids- och personalbrist samt kringliggande arbetsuppgifter som inte är direkt kopplat till undervisning. Sammantaget är det många arbetsuppgifter som lärare förväntas utföra under en arbetsdag. När studien gjordes framgick att det var lågkonjunktur i Queensland Australien vilket med andra ord påvisas en begränsad budget för att anställa fler lärare i förskola. Vilket då var en orsak till att det var brist på lärare i förskolan. Vidare lyfter Kelly och Berthelsen, (1995) att det var utmanande att skapa ett gemensamt förhållningssätt mellan kollegor och hantera konflikter med vårdnadshavare. Begränsad tid påverkar sammanhållningen i det kollegiala arbetet och bemötandet av andra aktörer. Vidare belystes att mer forskning om förskollärares stress var nödvändigt för att dra generella slutsatser.

## Teori

I kommande stycke presenterar vi vår teori utifrån valt fenomen hälsa och vi kommer även att belysa en fenomenografisk ansats vid analysmetod.

### Systemteori

Systemteori beskrivs utgå från en funktionalistisk förklaringsmodell vilket innefattar att olika delar i ett system fyller åtminstone en funktion. Vidare genom att undersöka hur systemet fungerar går det att undersöka hur förändringar i något led påverkar systemet i sin helhet (Thurén, 2007). Med konkreta exempel förtydligar Thurén att systemteori kan appliceras i olika sammanhang och som kan användas för att förklara inre funktioner men även hur yttre faktorer påverkar varandra. För det första kan människans kropp i sin helhet förstås som ett system varav kroppens olika delar exempelvis hjärtat och lungorna har sin konkreta uppgift för att upprätthålla liv. För det andra exemplet beskrev ur ett vidgat perspektiv utifrån näringskedjan och belyser att växter förser människor och djur med syre medan vi förser växterna med koldioxid. Vidare behöver växter bland annat solljus och näring från jorden för att växa. Det visade på att om någon del i systemet förändras påverkar det systemet i sin helhet (Thurén, 2007). Askland och Sataøen, (2014) påvisar en förändrad syn på systemteori. Ett perspektiv är att systemteori har definierat att systemet varit linjärt eller rätlinjigt. Om ett fel i systemet upptäcks räcker det med att reparera denna del. När det gjorts ska systemet återgå till en jämvikt. Det innebär att individen kan se händelser runtomkring sig som en följd av orsak och verkan. Därefter kan slutsatser dras i form av räta linjer. Systemteorins hypotes är att allt i tillvaron hänger ihop och att detta är något mer än summan av de enskilda delarna. Ett förändrat synsätt beskrevs som cirkulära processer och detta använts för att lyfta flera förklarande faktorer istället för linjära och enkla slutsatser. Med cirkulärt menas att flera faktorer potentiellt inverkar på jämvikten med andra ord systemets helhet (Askland & Sataøen, 2014).

### Fenomenografisk ansats

Vår resultatanalys utgår från en *fenomenografisk ansats*. Enligt Marton och Booth, (2000) handlar begreppet fenomenografi om ett sätt att erfara någonting. Fenomenografi grundar sig

i intresset för att beskriva olika fenomen i omvärlden. I pedagogiska sammanhang används fenomenografi för att beskriva och frilägga variationer i beskrivningen av olika fenomen. Intresset ligger i både förändringar av förmågan att erfara världen samt variationen i dessa, det vill säga förmågan att erfara olika fenomen på ett visst sätt. Förmågorna kan därmed ordnas hierarkiskt. Trots att fenomenografi är förknippad med metodiska delar är den inte en metod i sig. Fenomenografi är inte heller en teori om erfarenhet, även om det är möjligt att härleda teoretiska delar från den. Fenomenografi är snarare en ansats, ett sätt som används för att formulera, identifiera och hantera vissa forskningsfrågor. Detta innebär frågor som rör förståelse och lärande i en pedagogisk miljö och som är relevanta att uppmärksamma. Inom vetenskapen görs påståenden om fenomen, situationer och världen. Individens sätt att erfara olika fenomen, situationer och världen tas ofta för givna då individen inte ser eller är medveten om det själv. I den *första ordningens perspektiv* anser man att ett påstående om en specifik situation eller den fysiska världen är just ett påstående. I den *andra ordningens perspektiv* ligger fokus på individens sätt att erfara världen vilket inbegriper den biologiska, fysiska, kulturella och sociala världen. De erfarenheter som studeras hos individer är inriktade på den värld de har upplevt. I den *andra ordningens perspektiv* ligger fokus på individens sätt att erfara världen vilket inbegriper den biologiska, fysiska, kulturella och sociala världen. De erfarenheter som studeras hos individer är inriktade på den värld de har upplevt. Som forskare är man inriktad på individens olika upplevelser av fenomen av sin omvärld. I detta finns en tydlig asymmetri. Människan kan uppleva världen utan att forskaren studerar dess uppfattning av världen. Däremot kan människors erfarenheter inte studeras av forskaren utan att de har erfarenhet av världen (ibid.). Pramling Samuelsson, (2015) beskriver *fenomenografi* som en kvalitativ forskningsmetod med fokus på att återge olika uppfattningar och insikter om olika fenomen. Vid fenomenografins ursprung nyttjades begreppet uppfattning av något, till skillnad från idag då man istället vill erfara något. Fenomenografi handlar om att få erfarenhet av en handling - till skillnad från att erfara något handlar fenomenografi om hur detta något kan förefalla hos någons känsla. Fenomenografi är annorlunda i sig då det är en av få kvalitativa forskningsmetoder som även kan te sig till att generera kvantitativa resultat. Man kan studera förekomsten av ett sätt att erfara något i en grupp och på så vis se vad som är mer eller mindre vanligt (ibid.).

Variationsteori är vanligt förekommande i fenomenografisk ansats. Doverborg, Pramling och Pramling Samuelsson, (2013) påvisar att man vanligtvis använder variation som är en betydelsefull faktor i förskolans didaktik och barns lärande. Det bidrar till att barn får uppleva variation i sitt lärande genom att olika fenomen synliggörs av lärare på olika vis. Ett annat ord för detta är variationsteori. Björklund (2012) beskriver variationsteori i förskolan med fokus på matematik för de yngsta barnen. Hur yngre barn uppmärksammar och förstår matematiska fenomen på varierande sätt är därför en intressant fråga, därför belyser författaren att läraren redan i förskolan kan skapa förutsättningar för barnen att få kännedom med och om sådana matematiska aspekter. Doverborg, Pramling och Pramling Samuelsson, (2013) och Björklund, (2012) har fokus på variation i barnets lärande. Vi har valt att inte använda variationsteori då syftet med vår studie var att undersöka lärares erfarenheter av psykisk ohälsa i förskolan.

# Metod

I kommande stycke redogör vi för vald metod samt diskussion kring andra tänkbara metoder som istället hade kunnat användas.

## Metodologiska val

Vi valde att designa vår studie med en kvalitativ metod. Eriksson Barajas, Forsberg och Wengström, (2013) betonar att ett vetenskapligt förhållningssätt kännetecknas av objektivitet, systematik och ett kritiskt tänkande där ett vetenskapligt arbetssätt kan vara antingen kvalitativ eller kvantitativ. Eriksson m.fl. (2013) framhäver att en kvalitativ ansats strävar efter att beskriva, förstå, förklara och tolka. Perspektivet är öppet för ny kunskap och forskaren möter situationen som om den ständigt är ny och strävar efter att få till en helhet av det enskilda fallet. Eriksson m.fl. (2013) poängterar att när forskaren valt att utgå från kvalitativ ansats gör forskaren ett aktivt val att positionerat sig nära personer och miljöer som kan vara relevanta för studiens syfte och frågeställningar. Syftet kan vara att få ökad kunskap om hur individer erfar ett fenomen i sin omvärld eller att observera persons kroppsspråk och beteenden. Forskaren i sin tur kan dels genom intervju få insikt i hur det erfandet beskrivs av det verbala språket medan observation kan forskaren till viss del få ytterligare kännedom om hur en eller flera individer agerar i en specifik situation (ibid.). Flera forskare anser att det är det vanligt förekommande att använda sig av intervju och observation eller ett av tillvägagångssätten för att samla in empiri när man utgår från ansatsen (Eriksson m.fl., 2013; Ahrne & Svensson, 2015). Vidare kan dokumentation i form av texter, bilder och filmer kan vara möjligt att kombinera för att få en vidgad perspektiv av hur på fenomen. Vidare lyfter Eriksson m.fl. (2013) fram att forskaren på förhand bör ha en avgränsad forskningsfråga och beslutat sig för tillvägagångssätt att samla in empiri. Vidare även beslutat hur många individer som ska tillfrågas att delta. Forskaren har en viss flexibilitet genom att forskaren kan besluta att ta in fler individer längre in i studien om det anses behövas för att få ett mer tillförlitligt svar. Vår tolkning att det även går att samla in empiri i olika miljöer exempelvis inomhus och utomhusmiljö på exempelvis en förskola. Forskning hävdar att analysen kan påbörjas innan all empiri är insamlad som då visar även här på en flexibilitet i studiens design (Eriksson m.fl., 2013). Ahrne och Svensson, (2015) påstår att det är komplext att definiera vad som inryms i begreppet kvalitativ, då det snarare kringgår att förklara begreppet och istället beskrivs hur forskare går tillväga för att samla in empiri till sin studie. Forskaren kan genomföra exempelvis intervju eller observation och beroende på hur många individer som medverkat kan resultatet generera till en kvalitativ eller kvantitativ ansats. Vid färre medverkande tyder på att det var en kvalitativ ansats och vise versa (Ahrne & Svensson, 2015). För att närma sig beskrivning av begreppet kvalitativ ansats har Eriksson m.fl. (2013) urskilt som om kvalitativ ansats kan beskrivas som en dikotomi till kvantitativ ansats. Kvantitativ ansats kan sammanfattningsvis beskriva ha en längre distans till sina tillfrågade personer då de använder oftare mallar såsom enkäter och strukturerade frågeformulär. Fler respondenter tillfrågas i större utsträckning och syfte blir att samla in statistik. Även om kvantitativ ansats kan använda observation och intervju kan det generera olika sorters data då man studien undersöker fenomenen från olika utgångspunkter (Eriksson m.fl., 2013). En tolkning vi gör är genom att ställa ansatserna mot varandra kan man identifiera vad som är utmärkande för respektive ansats identifiera skillnader mellan ansatserna kan det urskilja skillnad och likheter. I vårt examensarbete har vi valt att samla in empiri genom att intervjua lärare som arbetar i förskola.

## Datainsamling

Vi skrev ett informationsbrev och intervjufrågor (Bilaga A & B) som därefter vår handledare granskat och godkänt dokumenten. Mailkontakt togs med rektorer på sexton förskolor i två närliggande kommuner. Som stödmaterial inför intervjuerna hade vi konstruerat en standardiserad intervjuguide med utgångspunkt från vårt syfte och frågeställningar. Vi beslöt oss för att två studenter skulle medverka vid varje intervjutillfälle där den ena personen ställde frågorna och den andra personen antecknade med papper och penna det som läraren berättade. Ahrne och Eriksson-Zetterquist, (2015) beskriver att det går att fördela upp uppgifterna under en intervju, där en kan ställa frågorna medan en annan för anteckningar. Vi beslutade på förhand vilka två studenter som skulle medverka under respektive intervjutillfälle. En av oss gjorde ett schema för att konkretisera hur vi skulle fördela intervjutillfällena. Intervju som metod beskrivs ha vissa begränsningar då det innefattar planering i flera led. Förberedande planering för var och när intervjuerna ska äga rum. Forskaren behöver på förhand boka tid som passat informanterna. Om intervju sker i samma rum eller via samtal kan en viss flexibilitet uppstå, som kan vara till fördel. Urvalet behöver begränsas till en viss grupp och det är forskaren som avgör hur många som ska delta och bedömer hur mycket data som bedöms vara tillräckligt för studiens syfte och frågeställning (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). En ytterligare svårighet som belystes var att intervju som metod visade på en begränsad bild av något, exempelvis en individs uppfattning om ett fenomen. Genom att kombinera flera metoder kan det insamlade materialet komplettera varandra och tydligare dra slutsatser av en helhetsbild. Vi valde att använda intervju som metod för att intervjua verksamma lärare i förskola. Forskaren belyser att när intervju ska användas som metod bör man se över vilka och hur många personer som kan bli skäligt att intervjua. Samtidigt behöver forskaren inte på förhand besluta över hur många personer som ska medverka (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). I vår datainsamling använde vi oss av databaserna; Supersök, Education research complete, Education Collection och Google. Sökord vi använde oss av var: *förskollärare, stress, sjukskrivning, preschool teacher stress, teacher health stress, teacher health curriculumstress, preschool teacher health, psykisk ohälsa, preschool teacher burnout, fenomenografi, variationsteori* och *systemteori*. Dessa sökord användes för att hitta forskning om valt område. En av artiklarna fick vi tillgång till via mail av en professor vid namn Pia Williams som är verksam vid Göteborgs Universitet.

## Urval

I detta stycke har vi beskrivit vårt urval av informanter samt vilka olika intervjumetoder som man kan välja att använda vid en intervju.

Vi valde att intervjua utbildade lärare i förskolan för att möta vår kommande yrkesprofession och vårt syfte var att *undersöka förskollärares erfarenheter av psykisk ohälsa i förskolan*. Lärares ökade psykiska ohälsa förekommer även i samhällsdebatten. Avvägningar som gjordes var att vi valde två förskolor i en mindre kommun respektive två förskolor i en större kommun. Vidare avvägning som vi har gjort var att inte intervjua barnskötare, utbildad personal samt barnets perspektiv då det inte ingick i vår studie.

Det finns olika former av intervjumetoder påvisar Eriksson m.fl. (2013). Intervjuer kan vara allt från ostrukturerad till strukturerad. Olika former av intervjuguide används ofta vid skilda typer av intervjuer. Det finns tre olika intervjuguider; *Strukturerad intervju, halvstrukturerad intervju* och *ostrukturerad intervju*. *Strukturerad intervju* beskrivs att målet bör betraktas på ett likartat vis av informanterna. En halvstrukturerad intervju belyser en öppenhet att med tydlighet för ämnesområdet som ska omfattas. Under pågående intervju bestäms ordning och hur frågorna har ställts. Ett exempel kan vara; vad personen anser att bra specialundervisning

är. Vid en *ostrukturerad intervju* möjliggör man för informanten att beskriva fritt om ett eller flera teman. Där styr den övergripande forskningsfrågan intervjun. Under intervjuens gång kan utmärkande ämnesområden hamna i fokus genom följdfrågor. Exempel på en sådan fråga kan vara; Hur ser en vanlig skoldag ut? (ibid.) *Strukturerad intervju* har öppna svar där frågornas ordformulering och ordföljd är förutbestämda och är ställda på likadant vis till alla informanter. Styrkor i denna typ av intervjuguide är att datainsamlingen är komplett för varje informant i relation till de förutbestämda forskningsfrågorna (Eriksson m.fl., 2013). Det minskar intervjuernas möjlighet till påverkan samt underlättar datainsamling och analys. Svagheter är att standardiseringen av frågorna kan bidra till att enkelhet och studiens relevans i frågorna och svaren under pågående intervju försämras. Med en *halvstrukturerad intervju* är ämnesområde och teman som kommer att användas under intervjun förutbestämda. Informatören har under intervjuens gång bestämt på vilket sätt samt i vilken ordning frågorna ställs. Styrkor med förutbestämda ämnesområden ökar likvärdigheten i datainsamlingen. Svagheter blir att informatörens möjlighet att vara flexibel i utformning och ordningsföljd av frågor kan bidra till att frågorna kan uppfattas på olika vis av informanterna. Det kan skapa en minskad likvärdighet i insamlade data. Den sista intervjumetoden är *ostrukturerad intervju* där den övergripande forskningsfrågan styr intervjun. Följdfrågor som ställs kryper fram under intervjuens gång och är inte given. Styrkor för denna metod är att det finns en ökad relevans i frågorna som ställs genom möjlighet till följdfrågor. Intervjumetoden byggs upp och växer fram genom observationer som forskaren gör. Den kan även anpassas till informanten och den aktuella situationen. Svagheter kan göra att information som insamlats har en stor variation. Det blir mindre systematiskt och heltäckande om vissa frågor inte blir naturligt att ställa under intervjun samt organisering och analys av data kan vara mer komplicerad (Eriksson m.fl., 2013).

Vid val av vilka personer man vill intervjua kan man använda tre olika typer av urval enligt Eriksson m.fl. (2013). Den första är *snöbollsurval* som används i syfte att kategorisera informationsrika deltagare eller kritiska fall för att inkludera i undersökningen (*nominerat urval*). En tidigare vald informatör kan tillfrågas om att ta kontakt med andra individer som har erfarenheter och kunskaper inom det valda området kan vara av intresse. Tillvägagångssättet fortsätter tills forskaren anser att han eller hon har fått tillräckligt med material, det menas att forskaren har uppnått det som inom en grundad teori *kallas teoretisk mättnad*. *Teoretiskt urval* benämns vara den typ av urval som styrs av idéer och tankar kring en utveckling av teori som forskaren har kring ett fenomen. Teoretiska urval menar Eriksson m.fl. (2013) inte avgörs av individer eller tid utan drivs av en förhoppning att finna intervjupersoner som har olika upplevelser och erfarenheter av något som visar sig i undersökning. Forskaren väljer ut händelser, delar av verkligheten, vissa tidpunkter eller människor som informanter för att de kan åskådliggöra fenomenet ur olika perspektiv/synvinklar. *Ett strategiskt urval* sker genom att man väljer informanter som har erfarenhet av forskningsfrågans ämne. Det är i detta fall vanligt att relativt små undersökningsgrupper inkluderas. Valet av informanter samt vilken miljö som kommer att användas bestäms utifrån studiens syfte. Strategiskt urval görs då av forskaren som vill se på en variation i informanternas svar. Genom att identifiera speciella urvalskriterier av en teoretisk betydelse för studien sätts naturliga linjer mellan vilka som ska inkluderas samt varför. Ett exempel på strategiskt urval är att inbegripa personer som just har avslutat sin utbildning och som vill dela med sig av sina erfarenheter samt beskriva om vilken innebörd av utbildningen har haft för dem.

Eriksson m.fl. (2013) påvisar att det finns olika typer av metoder när det kommer till urval. Det första är *snöbollsurval* som används i syfte att kategorisera informationsrika deltagare

eller analyserande fall för att ta med i undersökningen. En tidigare vald informatör kan tillfrågas om att kontakta andra personer som har erfarenheter och kunskaper inom valt område som kan vara av intresse. Tillvägagångssättet fortsätter tills forskaren anser att hon har fått tillräckligt med material. Det menas att forskaren ha uppnått det som inom en grundad teori kallas teoretisk mättnad. Den andra är ett *strategiskt urval* som sker genom att man väljer informanter som har erfarenhet av forskningsfrågans ämne. Det är vanligast i detta fall att relativt små undersökningsgrupper inkluderas. I val av informanter samt vilken miljö som kommer att användas utgår man från studiens syfte. Ett strategiskt urval görs då av forskaren som vill se variation i informanternas svar. Genom att identifiera utvalda urvalskriterier av en teoretisk betydelse för studien sätts naturliga linjer mellan vilka som blir inkluderade samt varför. Ett exempel på strategiskt urval är att innefatta personer som just har avslutat sin utbildning och som är intresserad att dela med sig av sina erfarenheter samt belysa om vilken betydelse av utbildningen har haft för dem (ibid.). Vi valde att använda två olika typer av urval; snöbollsurval samt ett strategiskt urval för att få ett vidare perspektiv på vår undersökning av förskollärares ökade psykiska ohälsa.

### Genomförande och databehandling

Nedan beskriver vi hur vi har genomfört vår analys av data och hur vi har fördelat arbetsuppgifterna i vår skrivgrupp. Vi har använt den andra ordningens perspektiv av fenomenografi som metod av analys. Det innefattar ett fokus på hur andra människor uppfattar verkligheten enligt individ.

#### Analys av insamlade data

Löfdahl, (2014) påvisar att när det kommer till forskningsetik är den viktigaste principen att informera om sin undersökning, samt att personerna ger sitt samtycke till att medverka i samband med detta bör personerna även informeras om att de när som kan avbryta sitt deltagande i studien trots att de delgivit samtycke till att delta. Löfdahl, (2014) belyser att det är viktigt att du kontaktar förskolechefen på den utvalda förskolan och ber om tillstånd att genomföra din undersökning där detta bör ske innan du kontaktar förskollärare. Vi skrev ett informationsbrev som först blev avstämt och godkänt av vår handledare. Vidare kontaktade vi en förskolechef där vi informerade om studiens syfte. Därefter sände vi vårt framskrivna *informationsbrev* (Bilaga A) till förskolechefen som gav vidare informationen till alla förskollärare som skulle delta i våra intervjuer på respektive förskola. I det framskrivna informationsbrevet fanns all information gällande vår studie. Det var även tydligt formulerat att detta samarbete var frivilligt och att alla informanter när som helst kunde välja att avbryta samtalet utan att behöva ange skälig orsak, Vilket gör att man tar ställning till forskningsetiska principer (Löfdahl, 2014).

Vi valde att använda en *semistrukturerad intervju* med öppna svar (Bilaga B) där frågornas ordformuleringar och ordföljning är förutbestämd. Denna typ av intervjuguide har styrkor att datainsamlingen är komplett för varje informant i relation till de förutbestämda forskningsfrågorna. Det minskar informantens möjlighet till påverkan, samt begränsning att standardisering av frågorna kan medverka till att klarheten och relevans i studiens frågor och svar under pågående intervju försämras (Eriksson m.fl., 2013). Vid varje intervjutillfälle utgick vi från våra frågeställningar. Vi ställde frågor till lärare och lärare besvarade våra frågor. Då våra frågeställningar var standardiserade möjliggjorde detta att lärarna gavs samma förutsättningar att besvara frågorna utifrån intervjuguiden. Totalt var det åtta förskollärare som deltog i vår studie. Eriksson-Zetterquist och Ahrne, (2015) påvisar att



papper och penna är en teknik som kan användas när man är två informatörer där man kan fördela uppgifterna sinsemellan. Bjørndal, (2005) beskriver att man kan använda ljudinspelning för att kunna gå tillbaka flera gånger vid transkriberingen. Under intervjuerna valde vi att inte använda ljudinspelning på grund av intergritetsskäl då det är ett känsligt ämne. Vi valde att använda papper och penna som teknik vid intervjuerna. Eriksson m.fl. (2013) beskriver att man bör välja en trygg och lugn miljö att genomföra intervjun på. Vi valde att genomföra våra intervjuer på lärarnas arbetsplats, där de fick välja en plats som de ansåg var en lämplig miljö. Varje intervju tog cirka trettio minuter att genomföra. Eriksson-Zetterquist och Ahrne, (2015) uppmärksammar att intervjutid kan variera mellan tjugo och trettio minuter. Forskning belyser att det är nödvändigt att dem som medverkar i intervjun ska anonymiseras samt att verksamhetens namn ska bytas ut till ett fingerat namn för att minska risken för att bli igenkänd (Ahrne & Eriksson-Zetterquist, 2015). Vi förtydligade för lärarna som deltog i vår studie att de har all rätt att dra tillbaka sitt samtycke under studiens gång, samtliga namn på informanter har fått ett fingerat namn i resultatet för att undanröja deras identitet (Vetenskapsrådet, 2017).

I analysprocessen letade vi efter likheter och skillnader som vi färgmarkerade med markeringspennor. Därav upptäckte vi ett mönster med återkommande ord vilket i sin tur genererade till olika teman. Dessa teman blev utgångspunkt för rubriker i vårt resultat. Rubrikerna blev; förskollärares erfarenheter, förskollärares upplevelse av stress, återhämtning, organisation, sociala medier samt barngruppens förändring. Eriksson m.fl. (2013) uppger att om man använder en fenomenografisk ansats bör man undvika att låsa sig fast vid en problemformulering. Det problem som studeras bör tillsammans med andra aspekter ses som en utgångspunkt. Författarna belyser att denna logik bygger på tanken om att alla delar kan relateras till en helhet i linje med systemteori (Thurén, 2007). I denna studie tillämpar vi Thuréns definition av systemteori. Vi har använt oss av fenomenografisk ansats när vi bearbetade vår data.

#### Validitet, reliabilitet och generaliserbarhet

En central del i studien blev att söka gemensamma begrepp som gick att koppla samman till fenomenet stress och psykisk ohälsa. Eriksson, Forsberg och Wengström, (2013) beskriver att begreppet *validitet* kan ges flera innebörder men sammanfattningsvis belyser forskning på att undersöka om det tillvägagångssätt och begrepp som valts ut är hållbara och med andra ord relevanta för det ämne som ska undersökas. När det gäller *reliabilitet* uppger Eriksson Barajas, Forsberg och Wengström, (2013) att det finns olika metoder. Reliabilitet kan ses som en mätmetod där återupprepning av ett konstant fenomen ger samma mätvärde, det vill säga om resultaten vid upprepade mätningar förblir desamma och i vilken utsträckning detta sker. Reliabilitet kan delas in i tre delar. Den första är mätinstrumentets replikerbarhet där två mättillfällen ger samma resultat. Den andra är tillförlitlighet en frånvaro av slumpmässiga fel. Den tredje är förmågan att mäta gradskillnader i en variabel. Vid låg reliabilitet kan mätproceduren påverkas av slumpfel, exempelvis genom bristande instruktioner om hur formuläret ska besvaras eller om det är några oklarheter kring frågeformulering. Vår studie hade troligtvis kunnat få högre reliabilitet om vi hade intervjuat fler lärare. *Generaliserbarhet* används i större utsträckning när man samlar in statistik och analyserar denna typ av data. Eriksson-Zetterquist och Ahrne, (2015) förtydligar att vid kvantitativ metod tillämpas generaliserbarhet i större utsträckning. Kvalitativ metod har inte som central del att samla in mätvärden utan används för att samla in data kring ett fenomen (Ahrne & Persson, 2015). Då denna var en mindre empirisk studie kan generaliserbarhet bli problematiskt att granska resultatet ur en större samhällskontext då vi valt att fokusera på en specifik yrkesgrupp.

Däremot kan resultatet bidra till vidare forskning kring psykisk ohälsa och den ser ut för några förskollärare som arbetar inom förskola.

### Etiska överväganden

Flertalet etiska aspekter övervägdes och granskades kritiskt under hela examensarbetets gång. Löfdahl, (2014) beskriver att lärarhandledning har en betydelse för att stötta studenterna i etiska frågor. En dialog fördes med vår handledare vid arbetets början. Intervjufrågorna bör inte vara för privata då några lärare kan uppleva intervjun som besvärlig. Samtal kring någon persons psykiska ohälsa tolkar vi som känsligt område att diskutera. Därav var vi noga med att kritiskt granska etiska aspekter flera gånger.

I det informationsbrev vi skickade ut till rektorerna efterfrågade vi de deltagande lärarnas samtycke och informerade om att de när som helst kunde välja att avsluta sin medverkan i studien. Enligt Vetenskapsrådet, (2017) ska ett informerat samtycke inhämtas från deltagare vid forskning som avser människor. Kopplingen mellan svaren på intervjufrågorna och en bestämd individ avidentifieras och anonymiseras så att varken de som forskar eller obehöriga kan återupprätta den. Den av forskarna upprättade kodlistan för identifiering av vilka deltagare som sagt var förstörd. Uppgifter som tillhandahålls forskarna i förtroende är konfidentiella och får inte spridas vidare så att obehöriga får ta del av uppgifterna. Flertal etiska aspekter bör övervägas och kritiskt granskas under hela examensarbetets gång för att undvika att etiska problem uppstår. Frågeställningarna bör inte vara för privata då några lärare kan uppleva intervjun som besvärlig. Löfdahl, (2014) belyser att samtal kring någon persons psykiska ohälsa kan upplevas vara ett känsligt område att diskutera. Därmed bör man kontakta rektor på utvalda förskolor för att få deras samtycke. Nästa del blir att kontakta pedagogerna och förklara syftet med studien och få deras samtycke. Inför intervjuerna bör frågeställningarna granskas noggrant för att bli medveten om frågorna är tydligt formulerade samt är relevanta för studiens syfte. Vi förtydligade för informanterna att de har all rätt att dra tillbaka sitt samtycke när som helst och att vi kommer att anonymisera deltagarna samt förskolans namn. Ahrne och Eriksson-Zetterquist, (2015) påvisar att det är nödvändigt att informanterna som medverkar i intervjun ska anonymiseras samt att de har rätt att dra sig ur studien när som helst.

## Resultat

I detta stycke kommer vi att redovisa vårt empiriska material och lyfta in förskollärares upplevelser från våra intervjuer. Med en fenomenografisk ansats av analys har några förskollärare berättat hur dem upplever fenomenet psykisk ohälsa, hur stress yttrat sig och hur de kan arbeta med främjande insatser för att förebygga psykisk ohälsa. Vi valde att utgå från den andra ordningens perspektiv i vår studie. Andra ordningens perspektiv beskriver hur andra människor uppfattar verkligheten. Valda teman är; förskollärares erfarenheter, förskollärares upplevelse av stress, återhämtning, organisation, sociala medier och barngruppens förändring,

### Förskollärares erfarenheter

Samtliga förskollärare som medverkat i studien har fått berätta om dem känner sig stressade ofta, ibland eller inte alls i förskolans praktik. Nedanstående svar visade att tre förskollärare informerade att de kände sig stressade ofta. Tre svarade att de kände sig stressade ibland. En

förskollärare kände sig inte stressad. Sammanfattningsvis hade majoriteten av deltagarna en känsla av stress på arbetsplatsen och öppet arbetsklimat.

*Jag känner mig stressad ofta (Britta, Nathalie och Tilda).*

*Det skiljer sig åt att det kan kännas stressigt ofta när jag befinner mig på arbetsplatsen. När jag går hem känner jag mig stressad ibland. Ser man till helheten så känner jag mig stressad ibland (Freja).*

*Jag känner mig stressad ibland (Sofia och Laila).*

*Jag känner mig inte stressad alls (Erika).*

### Förskollärares upplevelse av stress

Förskollärare berättade att det är individuellt om hur man upplever stress och att det kan skilja sig åt från person till person. En annan förskollärare beskriver att det har yttrat sig genom irritation men även genom kognitiva svårigheter exempelvis med att fatta beslut och att minnas saker.

*Hur man upplever stress är väldigt individuellt och är viktigt att lyfta fram. Mycket administrativa uppgifter som påverkar till stress (Laila).*

*Svårt att kontrollera mina känslor och kan brista i mitt tålamod i relation till hur jag bemöter kollegor, föräldrar och barn (Erika).*

*Det är kroppsrelaterat, svårt att fatta beslut, minnessvårigheter, irritation som kan gå ut över barngruppen (Nathalie).*

*Jag gick in i väggen för tre år sedan och fick utmattningssyndrom. Det blev för mycket, allt ska vara så bra och alltid prestera på topp. Förskolan jag arbetar på är toppstyrd av rektorn då en stor del av arbetet i förskolan handlar om SKA-arbete. Man har inte längre tid att vara med barnen (Britta).*

En förskollärare uttrycker att hon upplevt att det finns mycket stress i förskolan ibland men att hon har lärt sig hantera det. En tolkning vi gjorde var att en förskollärare upplevde att stress fanns i förskolans praktik men att förskollärare har hittat en strategi för att arbeta med när det har uppstått.

*Det finns mycket stress ibland men det har aldrig lett till att jag blivit sjukskriven på grund av psykisk ohälsa. Jag är en tänkare och har lärt mig att det är något man måste arbeta med (Sofia).*

### Öppet arbetsklimat

Samtliga förskollärare har lyft vikten av att ha ett öppet arbetsklimat på arbetsplatsen, både med rektor samt kollegor. Att prata med varandra, vara lyhörd till sina kollegor menar förskollärarna är en betydande faktor i ett gott arbetsklimat. Öppet arbetsklimat beskrivs som att vara varandras arbetsmiljö.

*Vi är varandras arbetsmiljö. Det är viktigt att prata med kollegor. Vi har en chef som lyssnar och jag kan prata med henne. Det är viktigt med ett öppet klimat. Då kan man backa upp och hjälpas åt (Tilda).*

En förskollärare beskriver att kommunikationen inom arbetslaget är en betydande faktor för en hälsofrämjande arbetsplats. Kommunikationen behöver även vara rak och tydlig. Flera förskollärare har lyft betydelsen av att skapa goda sociala relationer i arbetslaget och även med rektor.

*Det är viktigt att reflektera och diskutera med kollegor. Prata med arbetslaget och tillsammans skapa ett bra arbetsklimat. Att ha ett öppet klimat med chefen (Frida).*

*Det känns som om vi jobbar så. Det är viktigt att ha ett gott arbetslag och en fungerade vardag. Att prata öppet med varandra och att ha en tydlig och rak kommunikation (Freja).*

### Återhämtning

En förskollärare har lyft vikten av att ha goda rutiner under arbetsdagen det vill säga balans mellan aktivitet och vila. Hon beskrev att det var grundläggande delar för att skapa möjlighet till återhämtning under hela arbetsdagen.

*Rutiner på avdelningen, variation mellan vila och aktivitet. Exempelvis om man är ute i skogen eller på förskolans gård bör det finnas variation mellan vila och aktivitet (Britta).*

Vi tolkar att det behövs tid till att hinna med sina arbetsuppgifter under arbetstid, kunna ta pauser under dagen samt ha möjlighet att koppla bort arbetet när man är ledig är för återhämtningen. Det skapar balans och främjar psykisk hälsa.

*Att arbeta aktivt, det kan bli en förbättring. Att få tid till återhämtning och när det är långa arbetsdagar tycker jag även att det borde införas fler raster. Man måste få verktyg för att kunna arbeta med det (Nathalie).*

Två av förskollärarna beskriver friskvårdsbidrag och en av dem tar upp hälsoinspiratörer som bidragande delar i ett hälsofrämjande arbete. Hälsoinspiratörerna har planerat och hållit i aktiviteter som genomförs på Arbetsplatsträffar (APT).

*Vi har två hälsoinspiratörer som planerar aktiviteter som vi genomför vid APT-träffar. Ett exempel på detta kan vara friskvårdsträffar och att det bör ske regelbundet (Britta).*

*Hälsa för mig handlar om att må bra i både kropp och knopp. Sociala relationer på en arbetsplats med en tydlig atmosfär på arbetsplatsen. En lyhörd rektor och friskvårdsbidrag för kroppen (Erika).*

En förskollärare lyfte helheten och dess betydelse. Att både hinna med sina arbetsuppgifter och ha tid för återhämtning utanför jobbet ses som viktiga delar. Hon förklarade att förskolan hon arbetar på anordnar matlagningskvällar en gång per termin och anser att det är viktigt att träffas utanför arbetet ibland och göra andra saker tillsammans.

*Helheten är viktig. Att man behöver hinna med arbetsuppgifter på jobbet och även ha tid för återhämtning utanför jobbet. Man jobbar tillsammans med rektorn. Vi har matlagningskvällar en gång per termin, det är viktigt att träffas utanför arbetet och ibland göra andra saker tillsammans (Sofia).*

## Organisation

Förskollärare beskrev att organisationen är en betydande del i deras arbete. Att det finns en lagom arbetsbelastning i relation till uppdraget samt att barngrupperna inte är för stora. En annan förskollärare påvisar att det inte finns tillräckligt med personal och avslutar med att de inte har råd att köpa in material till sin förskola. En tolkning vi har gjort var att det troligtvis kan finnas en brist på personal under vissa tider av arbetsdagen.

*Det innebär att ha en lagom arbetsbelastning i relation till vårt uppdrag. En faktor som kan bidra till bra och sämre förutsättningar. Hälsofrämjande arbete är ett minskat barnantal och en bra rektor som vill det absolut bästa för arbetslaget (Laila).*

*Det är främst inom organisationen som är stressig. Exempelvis resursfördelning; när budget inte räcker till och brist på personal. Vi har inte ens råd att köpa in grejer just nu (Frida).*

*Även organisationen stressar mig då det är många möten som vi ska gå på under arbetstid och det bidrar till att vi ofta får vara ensam personal och ansvara för 18 barn (Britta).*

En förskollärare nämner att det är flera olika arbetsuppgifter som ska göras förutom planering av undervisning. Exempelvis som att tvätta och bädda. Förskolläraren beskrev även att vi alltid måste ligga steget före.

*Vi ska inte bara vara i barngruppen eller vara med på planering. Det är så många andra uppgifter vi ska göra som att tvätta och bädda. Vi måste alltid ligga steget före (Tilda).*

## Sociala medier

När vi ställde frågan om vilka faktorer i det dagliga arbetet och livet som stressar förskollärare var ett av alternativen sociala medier. Vi tolkade att förskollärare istället beskrev digitalisering som en faktor till stress. Flera av förskollärarna uppger att de har en positiv inställning till digitalisering men att vissa delar kan vara svåra att handskas med.

*Jag är positiv till sociala medier. Däremot kan det uppstå dilemman när man använder Ipad med barnen. Utmanande att förklara för barnen hur man använder sociala medier (Frida).*

*Det är något vi behöver arbeta med som är kopplat till läroplanen. Jag ser inte detta som ett hinder utan som något som vi måste göra (Laila).*

*När det gäller sociala medier hinner man inte med. Man behöver lära sig olika system vilket tar mycket tid och kraft (Sofia).*

*En bidragande faktor till mitt utmattningssyndrom tror jag var att det var svårt att följa med i den digitala utvecklingen (Britta).*

### Barngruppens förändring

En förskollärare beskrev att ett ökat antal i barngruppen i förskolan sammanfattningsvis gör att man har många bollar i luften under en arbetsdag. En annan förskollärare påvisade att det fanns många barn som är i behov av särskilt stöd och att det är svårt att hinna se varje barn. Längre dagar i förskolan för barnen gör att det kräver mer uppmärksamhet för varje barn.

*Barngruppen är i sig inte stressande men det blir svårt att räkna till för barngrupperna om resurser inte finns exempelvis personal (Frida).*

*Många bollar i luften och saker som händer i barngruppen. Många behöver mycket stöd, svårt att se varje barn (Laila).*

*Barngruppen kräver mer uppmärksamhet då de går längre dagar i förskolan (Sofia).*

En förskollärare berättade att hon har fyra barn i sin barngrupp som är i särskilt behov av stöd. Det gör att barngruppen kräver mer uppmärksamhet och att barnens behov påverkar arbetslagets arbetsdag. De har nyss fått ett stadsbidrag som ska möjliggöra att minska barngrupperna till mindre antal barn per grupp samt att ge ekonomisk möjlighet att ta in resurs för barn i behov av särskilt stöd.

*Denna förskola har fått ett stadsbidrag för att använda för att minska sina barngrupper och att ha pengar till att ta in resurs för de barn som är i behov av särskilt stöd. Specialpedagogen i vår förskola har nämnt att vi borde ha en resurs för varje barn framförallt de barn som har en tydlig neurologisk funktionsvariation (Freja).*

*En förändring av ett ökat antal barn i barngruppen gör att enskilda barn som behöver extra stöd inte hinns med (Britta).*

*Många barn i behov av stöd - kan bli svårt att möta alla om man inte har tillräckligt med personal (Frida).*

## Diskussion

I kommande stycke kommer vi att presentera vår metod- och resultatdiskussion där vi kommer att koppla till tidigare forskning.

### Metoddiskussion

I denna studie har vi gjort en semistrukturerad intervju med öppna svar, där vi har intervjuat förskollärare som arbetar i förskola. När vi gjorde intervjuerna valde vi att inte använda ljudinspelning då vi tolkat att det var ett känsligt ämne. Om vi hade frågat informanten om

deras tillåtelse att använda ljudupptagning hade förskollärare fått möjlighet att själv avgöra om vi fick använda ljudupptagning. Å ena sidan om vi valt att använda ljudinspelning under intervju hade det möjliggjort för oss att gå tillbaka och analysera i flera led. Å andra sidan kan det ha varit till vår fördel att minimera risken för att insamlad data sprids ut till obehöriga som är i linje med forskningsetiska principer gällande konfidentialitet (Vetenskapsrådet, 2017). Vi valde först i urvalsprocessen att tillämpa snöbollsurval. Då det var utmanande att finna tillräckligt många informanter valde vi därefter att använda strategiskt urval vilket genererade till sammantagen åtta intervjuer. Vi enades om att endast intervjua förskollärare i två kommuner. Vår upplevelse var att det var lärorikt att få utföra intervjuer. Den erfarenhet vi fick med oss anser vi kan vara användbar vid utvecklingssamtal i vår kommande yrkesroll som förskollärare. Då vi fick möjlighet att öva på att leda samtal samt utföra dokumentation.

## Resultatdiskussion

Utifrån vårt syfte ställde vi följande frågeställningar som vi i detta avsnitt kommer att diskutera; *Hur uppfattar förskollärare fenomenet psykisk ohälsa i förskolan? Vilka faktorer nämner förskollärare som utgångspunkter för stress i förskolans praktik?*

### Förskollärares uppfattning av psykisk ohälsa

I detta stycke diskuterar vi första frågeställning; *Hur uppfattar förskollärare fenomenet psykisk ohälsa i förskolan?* I vårt resultat av studien framkom att fyra av åtta förskollärare hade tidigare erfarenhet av psykisk ohälsa när vi ställde frågan om de hade med sig någon erfarenhet av psykisk ohälsa. De resterande förskollärarna hade ingen erfarenhet av det. Tallberg Broman och Svensson, (2018) uppger i sin rapport från Malmö stad om att förskollärare är överrepresenterade i statistiken när det gäller psykisk ohälsa. Till en följd av detta har de ökade sjukskrivningarna hamnat i fokus. Britta uppger att hon har erfarenhet av psykisk ohälsa i form av utmattningssyndrom. Vidare poängterar hon att det var utmanande att hänga med i den digitala utvecklingen.

Hultberg m.fl. (2018) lyfter i sin studie att hälsofrämjande insatser kan bidra till en god arbetsmiljö på arbetsplatsen. De menar att ha ett arbete att gå till är allmänt en hälsofaktor. En strukturerad arbetsdag skapar meningsfullhet, status och identitet vilket i sin tur ger upphov till aktivitet. Britta påpekar att det behöver finnas tydliga rutiner på avdelningen med tydliga övergångar mellan aktivitet och vila. Det bör även finnas en variation mellan olika aktiviteter. Sofia uttrycker att det finns stress i förskolan men att stressen inte har lett till att hon blivit sjukskriven på grund av psykisk ohälsa. Hon förklarade att hon är en tänkare och att hon är medveten om det. Detta har gjort att hon har lärt sig att hantera stress. Vi tolkar att om det inte finns några rutiner på förskolan så blir det utmanande för förskollärare att leda arbetslaget samt barngruppen.

Mer kunskap inom ledarskap i förskolan behövs. Detta menar Eriksson, (2014) är att vara en pedagogisk ledare i relation till lärarens uppdrag. I nuläget finns det mestadels forskning om rektorns ledarskap då denna varit i fokus. Rektor och förskollärares ledarskap skiljer sig åt. När det gäller ledarskap behövs mer forskning. Detta gäller främst ansvarsfördelning och roller. Båda dessa behöver identifieras och beskrivas i relation till lärarprofessionen men även vilka faktorer som påverkar lärarens utövande av ledarskap i arbetslaget (Eriksson, 2014). Laila poängterar att förskollärare behöver ha en lagom arbetsbelastning i relation till uppdraget. Detta är en faktor som kan bidra till förskollärares profession. Vi tolkar detta

som att när uppdraget är tydligt så är arbetsbelastningen lagom och när arbetsbelastningen blir för hög blir förutsättningarna sämre i relation till förskollärarens uppdrag.

Skolororganisationer har under de senare åren förändrats genom att lärares roll som tjänstemän i en politiskt styrd organisation har ställts mot lärarnas krav på yrkeserfarenhet och självständighet. I samband med att den offentliga förvaltningen förändrats har detta medfört att balansgången blivit svårare. Skolororganisationer har blivit alltmer styrda av målinriktade löner och effektivisering. Det ställs samtidigt krav på lärare om att inte endast vara goda lärare. Förutom detta ska även lärare till en viss del kunna marknadsföra skolor samt behärska ekonomisk förvaltning. När det kommer till lärares yrkesutövning handlar detta om att uppmärksamma de uppsatta regler som ingår i en politiskt styrd organisation, samt att professionella kunskaper tillämpas. Organisationens regler ska samverka med lärarens professionella omdöme. Lärare kan därmed beskrivas som både professions-, och organisationsmedlemmar (Ringarp & Nihlfors, 2017). Som vi tidigare nämnt anser vi att det är en likvärdig organisationsstruktur i förskolan. Frida framhåller att organisationen är en faktor till stress. När det gäller resursfördelning räcker budgeten inte till för att köpa in nytt material och när det är brist på personal. Förskolan som Frida arbetade på hade en begränsad budget. I och med marknadsisering av förskolan tolkar vi att man som förskollärare behöver ha kunskap om att återanvända redan använt material för en hållbar samhällsutveckling.

För att kunna genomföra ett hälsofrämjande arbete och skapa ett långsiktigt resultat räcker det inte enbart med enstaka aktiviteter utan detta kräver att man agerar utifrån instruktiva principer. På lång sikt innebär detta att kunna fatta självständiga val. En tydlig röd tråd från filosofi till handling behöver finnas som leder till konkret handling (Rydqvist & Winroth, 2008). Sofia lyfte helheten och dess betydelse. Att både hinna med sina arbetsuppgifter och ha tid för återhämtning utanför jobbet ses som viktiga delar. Sofia förklarade att hennes förskola anordnar matlagningskvällar en gång per termin och anser att det är viktigt att träffas utanför arbetet ibland och göra andra saker tillsammans. Att få tid till återhämtning tolkar vi är en förutsättning för att kunna arbeta hälsofrämjande. Nathalie uttryckte vikten av återhämtning. Hon ansåg att man behöver arbeta aktivt med det för att en förändring ska kunna ske. För att kunna åstadkomma en förändring behöver man få verktyg till det. När det är långa arbetsdagar ansåg hon att det borde införas fler raster. Vi tolkar att om man får tid till återhämtning är förutsättningen bättre, vilket i sin tur leder till ett hälsofrämjande arbete.

#### Utgångspunkter för stress i förskolan

I detta stycke diskuterar vi vår andra frågeställning; *Vilka faktorer nämner förskollärare som utgångspunkter för stress i förskolans praktik?* Forskning belyser att personaltäthet och strukturella faktorer har betydelse och uppger att barngrupperna blivit större samt att det är fler utbildade vikarier arbetar i förskola (Tallberg Broman & Persson, 2018). Britta beskrev att förändringen av ett ökat barnantal i gruppen medförde att enskilda barn som är i behov är särskilt stöd inte får det stöd som behövs. Vår tolkning är att om det inte finns tillräckligt med personal i förskolan blir det svårt att möta varje enskild barns behov. Frida angav att när det gäller resursfördelning räcker budgeten inte till för att köpa in nytt material och när det är brist på personal. Britta betonade att organisationen är en faktor till stress. Det är många inplanerade möten som personalen ska hinna gå på under arbetstid vilket resulterar i att lärarna många gånger blir ensam personal som ansvarar för hela barngruppen.

Kelly och Berthelsen, (1995) visade på flera faktorer som kan uppfattas som stressande för några förskollärare. Några av faktorerna som uppmärksammades var tids- och personalbrist



samt möta barn i behov av särskilt stöd (Kelly & Berthelsen, 1995). Vilket visar på att det finns en stor variation i att beskriva faktorer till stress. I vår empiriska studie kan vi bidra till forskning genom att lyfta fram några fler förskollärares uppfattningar av stress och faktorer som kan leda till stress. Med andra ord kan man se på både likheter och skillnader i hur lärare svarat. Under vår resultatdel beskrev Laila att stress är en individuell upplevelse och en faktor som upplevdes som stressande var många administrativa uppgifter. En tolkning vi gjort var att en administrativ uppgift kan upplevas som stressande för en förskollärare. På liknande sätt kan samma uppgift upplevas som inte stressande för en annan förskollärare. Frida i sin tur belyste personalbortfall vilket vi tolkar antyder på en brist på personal i förskolan. Britta och Frida beskrev en kombination av att det är stora barngrupper och det är utmanande att hinna med barn i behov av särskilt stöd. Utifrån vad förskollärare berättade visade vårt resultat på likheter med Kelly och Berthelsen studie. Det finns mer än ett sätt att beskriva faktorer till stress. Sammanfattande tolkning av förskollärares beskrivningar var att om det är många barn på respektive avdelning och när det är få personal blir förutsättningarna att dela upp arbetet sinsemellan kollegor problematisk. Det är problematiskt att arbeta med dubbla fokus såsom att vara i barngrupp och utföra administrativa uppgifter på samma gång.

Vi har använt oss av systemteori vilket Thurén, (2007) beskriver som ett sätt att förstå människans kropp i sin helhet vars system innefattar kroppens olika delar. Hjärtats och lungornas konkreta uppgift är att upprätthålla liv. Om någon del i systemet förändras påverkas systemet i sin helhet. Askland och Sataøen, (2014) definierar systemteori som lodrätt och vågrätt. Om ett fel i systemet upptäcks räcker det med att den enskilda delen repareras. Systemet ska därefter återgå till att uppnå en jämvikt. De händelser som sker runtomkring individen kan av individen själv ses som en följd av orsak och verkan. Slutsatser kan därefter dras i form av lodräta linjer.

### Sammanfattande diskussion

I urvalsprocessen begränsade vi oss till att intervjua utbildade förskollärare. Samtliga förskollärare som intervjuades var kvinnor. Om vi skulle gjort en liknande studie hade det varit intressant att få intervjua manliga förskollärare för att få kunskap om hur de beskriver psykisk ohälsa och om de erfarit liknande uppfattningar av psykisk ohälsa i förskolan. Det hade troligtvis kunnat visa på en fördjupad analys av om det finns likheter och skillnader mellan könen. Det är något som forskning visat på att det kan finnas skillnader mellan hur kvinnor och män beskriver stress (Währborg, 2009). Det hade även varit intressant att undersöka vad barnskötare haft för erfarenhet av psykisk ohälsa i förskola för att jämföra om deras erfarenhet skiljer sig åt från förskollärares erfarenhet.

## Referenslista

- Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I G. Ahrne & P. Svensson (red.), *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Askland, L., & Sataøen, S. O. (2014). *Utvecklingspsykologiska perspektiv på barns uppväxt*. Stockholm: Liber.
- Björklund, C. (2012). *Bland bollar och klossar: matematik för de yngsta i förskolan*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Bjørndal, C.R.P. (2005). *Det värderande ögat: observation, utvärdering och utveckling i undervisning och handledning*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.
- Doverborg, E., Pramling, N., & Pramling Samuelsson, I. (2013). *Att undervisa barn i förskolan*. Stockholm: Liber.
- Ejlertsson, G & Andersson, I. (2009). Folkhälsa – några begreppsdefinitioner. I I. Andersson & G. Ejlertsson (red.), *Folkhälsa som tvärvetenskap: möten mellan ämnen*. Lund: Studentlitteratur.
- Eriksson, A. (2014). *Förskollärarens förtydligande ansvar - en balansgång mellan ett demokratiskt förhållningssätt och att utöva yrkeskunskap*. I Journal of Nordic early childhood education research, Vol 7. p.1–17. 2014. ISSN: 1890–9167.
- Eriksson Barajas, K., Forsberg, C., & Wengström, Y. (2013). *Systematiska litteraturstudier i utbildningsvetenskap. Vägledning vid examensarbeten och vetenskapliga artiklar*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne, P. Svensson. (Red). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. [utök. och aktualiserad] uppl. Stockholm: Liber.
- Hultberg, A., Ahlberg Jr, G., Jonsdottir, I., Winroth, J., Corin, L., & Heimdal, M. (2018). ISM rapport 21. Hälsa på arbetsplatsen En sammanställning av kunskap och metoder. VGR regionen Hälsa och Stressmedicin: Boarding AB.
- Ignerus, E. (2019, 6 september). Förskolläraryrke = samhällsproblem. Förskolan (Läraryrkesförbundets tidskrift). Hämtad från: <https://forskolan.se/forskollaryrke-samhallsproblem>.
- Kelly, A, L., & Berthelsen, D, C. (1995). Preschool teachers' experiences of stress. *Teaching and Teacher Education*, Vol.11(4), pp.345-357. DOI: <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.ub.gu.se/science/article/pii/0742051X94000388>
- Levi, L. (2002). Stress – En översikt. Internationella och folkhälsoperspektiv. *Stress: molekylerna, individen, organisationen, samhället*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

- Löfdahl, A. (2014). God forskningssed - regelverk och etiska förhållningssätt. I A. Löfdahl, M. Hjalmarsson & K. Franzén. (Red.). *Förskollärarens metod och vetenskapsteori*. Stockholm: Liber.
- Marton, F., & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Pramling Samuelsson, I. (2015). Från fenomenografi till utvecklingspedagogik. I I, Engdahl, & E, Ärlemalm – Hagsér. (Red.). *Att bli förskollärare - mångfacetterad komplexitet*. Stockholm: Liber.
- Rydqvist, J., & Winroth, L-G. (2008). *Hälsa & hälsopromotion: med fokus på individ-, grupp- och organisationsnivå*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Skolverket. (2016). *Läroplan för förskolan, Lpfö98* (Rev. 2017). Stockholm: Skolverket: [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se).
- Skolverket. (2018a). *Läroplan för förskolan, Lpfö18* (Rev. 2018). Stockholm: Skolverket.
- Svensson, P. (2014). Teorins roll i kvalitativ forskning. I G. Ahrne, P. Svensson. (Red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2. [utök. och aktualiserad] uppl.). Stockholm: Liber.
- Tallberg Broman, I., & Persson S. (2018). Nationellt uppdrag - lokala förutsättningar: Rapport 1 i projekt: Dilemma i förskollärares uppdrag, en studie mot bakgrund av ökad psykisk ohälsa bland förskollärare. Malmö: Malmö Universitet.
- Thurén, T. (2007). *Vetenskapsteori för nybörjare*. (2., [omarb.] uppl.). Malmö: Liber.
- Vetenskapsrådet. (2017). *God forskningssed*. Hämtad 2019-12-20, från: [https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf)
- Währborg, P. (2009). *Stress och den nya ohälsan*. Stockholm: Natur och Kultur.

## Bilaga A

Hej

Våra namn är Emelie, Mirja och Veronica och studerar Förskolläraryrket vid Göteborgs Universitet. Vi har nu påbörjat vårt examensarbete där vår studie kommer att undersöka *förskollärares ökade psykiska ohälsa*. Vi kommer att genomföra intervjuer med utbildade förskollärare och senare jämföra med tidigare forskning inom samma ämne. Vi har valt att utgå ifrån en kvalitativ ansats. Syftet med studien är att undersöka vilka erfarenheter några utbildade förskollärare har av psykisk ohälsa i förskolan. Varje intervju kommer att genomföras individuellt och beräknas att pågå 30–40 minuter. Enligt god forskningssed är det frivilligt att delta och lärare som har bekräftat samtycke kan när som helst dra sig ur studien utan att behöva ange förklaring. Insamlad data kommer att avidentifieras, transkriberas och insamlade data kommer att raderas efter att examinatorn godkänt examensarbetet. Vi har valt att använda intervju som metod och är intresserade av att komma ut till din praktik och intervju utbildade förskollärare. Vi undrar om det finns möjlighet att komma ut till er och genomföra intervjuer inom någon av de närmsta veckorna?

Vänligen kontakta oss genom mail eller telefon om detta verkar intressant.

Med Vänliga hälsningar

**Emelie Egenvall**

emelie.egenvall@gmail.com

070-XXX XX XX

**Veronica Hansson**

veronica@inspired.se

070-XXX XX XX

**Mirja Eriksson**

mjh.eriksson@outlook.com

070-XXX XX XX

**Ann - Katrin Swärd Handledare GU**

ann-katrin.sward@gu.se

## Bilaga B

### Intervjufrågor

1. Berätta lite om din bakgrund – utbildning – tidigare arbete osv.
  2. Har du någon annan utbildning – i så fall vilken?
  3. Vad innebär hälsofrämjande arbete för dig i förskolans verksamhet – berätta
  4. Vad har du för egen erfarenhet av psykisk ohälsa?
    5. a) Hur ofta känner du dig stressad?

Ofta	Ibland	Inte alls
------	--------	-----------
    - b) Om du har svarat ofta eller ibland berätta hur det har yttrat sig?
  6. Vilka faktorer i det dagliga arbetet och livet stressar dig mest;
    - a) Barngruppen
    - b) Kollegor
    - c) Sociala medier
    - d) Organisationen
    - e) Vårdnadshavare
    - f) Annat (ge exempel)
  7. Hur ofta uppstår konflikter mellan rektor – personal?
  8. a) Hur ofta hindras du från att ta din rast?

Ofta	Ibland	Inte alls
------	--------	-----------
  - b) Om du har svarat ofta eller ibland berätta varför det är ett problem/ hinder för att få en rast?
9. Vilka faktorer tolkar du som skäl till psykisk ohälsa i er verksamhet?
10. Har du några förslag till hur psykisk ohälsa i er verksamhet kan förebyggas?