

ÅTERHÄMTNING UNDER ARBETSTID, FINNS DET?

EN STUDIE OM FÖRSKOLEPERSONALEN ARBETSKRAV OCH ÅTERHÄMTNINGSMÖJLIGHETER

Kandidatuppsats
Arbetsvetenskap

Klaudia Elmelid & Matilda Osbeck

A-K2024:27



HÖGSKOLAN I BORÅS

Program: Organisations- & personalutvecklare i samhället

Svensk titel: Återhämtning under arbetstid, finns det? – En studie om förskolepersonalens arbetskrav och återhämtningsmöjligheter

Engelsk titel: Recovery during work hours, does it exist? – A study on preschool staff's work demands and recovery opportunities

Utgivningsår: 2024

Författare: Klaudia Elmelid & Matilda Oscebeck

Handledare: Danka Miscevic

Examinator: Margareta Carlén

Nyckelord: Återhämtning, Arbetstid, Krav, Kontroll, Stöd, Karasek, Theorell, Främre region, Bakre region, Goffman, Förskollärare, Barnskötare

Abstrakt

Denna studie utforskar återhämtning under arbetstid för förskollärare och barnskötare med fokus på hur arbetskrav, kontroll och stöd i arbetet inverkar på deras återhämtningsmöjligheter. Studien förstås utifrån Karaseks och Theorells krav-kontroll-stödmodell samt Goffmans dramaturgiska perspektiv. Metodologiskt har en kvalitativ ansats valts, där intervjuer med förskollärare och barnskötare utgör metoden för insamling av empirin. Resultaten visar att höga arbetskrav, i kombination med begränsade möjligheter till kontroll och varierande grad av stöd, påverkar personalens återhämtningsförmåga negativt. Studiens avslutande kapitel belyser vikten av att förbättra arbetsvillkoren genom att öka personalens inflytande i arbetet och tillgång till stödjande resurser om ökad återhämtning under arbetstiden ska vara möjlig.

Abstract

This study explores recovery during working hours for preschool teachers and childcare workers, focusing on how job demands, control, and support at work impact their recovery opportunities. The study is understood through Karasek and Theorell's demand-control-support model as well as Goffman's dramaturgical perspective. Methodologically, a qualitative approach was chosen, with interviews with preschool teachers and childcare workers serving as the method for collecting empirical data. The results show that high job demands, combined with limited control and varying levels of support, negatively affect the staff's ability to recover during working hours. The concluding chapter of the study highlights the importance of improving working conditions by increasing staff influence in their work and access to supportive resources if increased recovery during working hours is to be possible.

Förord

Först och främst vill vi uttrycka vår djupa tacksamhet till vår skickliga och tålmodiga handledare, Danka Miscevic, som har väglett oss och bidragit med insiktsfullt stöd under hela uppsatsens gång. Utan ditt stöd hade detta arbete inte varit möjligt. Vi vill även rikta ett stort tack till alla respondenter som tog sig tid att delta i vår studie och valde att dela med sig av sina värdefulla erfarenheter. Slutligen vill vi också framföra vår uppskattning till våra familjer, som har stöttat och uppmuntrat oss genom hela arbetsprocessen.

Kinna, maj 2024

Kludia Elmelid & Matilda Osbeck

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	- 1 -
1.1	Problemformulering.....	- 1 -
1.2	Syfte & Frågeställningar.....	- 2 -
1.3	Bakgrund	- 2 -
1.4	Effekter av New Public Management.....	- 3 -
1.5	Avgränsning.....	- 3 -
2	TIDIGARE FORSKNING	- 4 -
2.1	Arbetskrav inom förskolan	- 4 -
2.2	Återhämtning: Interna och externa processer.....	- 4 -
2.3	Arbetskrav och återhämtning.....	- 5 -
2.4	Återhämtning under arbetsdagen.....	- 6 -
2.5	Relevansen av tidigare forskning	- 6 -
3	TEORI.....	- 7 -
3.1	Karaseks och Theorells krav-kontroll-stödmodell	- 7 -
3.2	Erving Goffmans dramaturgiska perspektiv.....	- 8 -
3.3	Relevansen av teorier för studien	- 9 -
4	METOD.....	- 11 -
4.1	Val av metod.....	- 11 -
4.2	Bakgrund om respondenterna.....	- 13 -
4.3	Tillvägagångssätt	- 14 -
4.4	Bearbetning och analys av material.....	- 16 -
4.5	Förförståelse	- 16 -
4.6	Kvalitetskriterier	- 17 -
4.7	Etiska överväganden.....	- 18 -
5	RESULTAT	- 20 -
5.1	Krav i arbetet	- 20 -
5.2	Kontroll i arbetet och betydelse för återhämtning.....	- 22 -
5.3	Stöd i arbetet.....	- 23 -
5.4	Sammanfattning av resultat	- 24 -
6	DISKUSSION	- 25 -
6.1	Förskolepersonalens arbetskrav.....	- 25 -
6.2	Förskolepersonalens inflytande och stöd i arbetet.....	- 26 -
6.3	Slutsats.....	- 29 -
6.4	Metoddiskussion.....	- 30 -
6.5	Framtida forskning	- 31 -
7	Käll- och litteraturförteckning.....	- 32 -
8	Bilagor.....	- 35 -
8.1	Intervjuguide.....	- 35 -
8.2	Informationsbrev	- 36 -

1 Inledning

Över hälften av lärarna och förskollärarna svarar i vår rapport att de ofta arbetar under en ohållbar arbetsbelastning och tre av tio är på bristningsgränsen för vad de orkar. Ingen människa ska behöva gå till sitt arbete med den känslan. Trots att lärarna länge varit överrepresenterade i sjukskrivningsstatistiken för arbetsrelaterad ohälsa har inget hänt. - Åsa Fahlén & Johanna Jaara Åstrand, Förbundsordförande, Sveriges Lärare

Med följande förord inleds rapport *Brinna, brann, utbränd: En studie om hur arbetsbelastningen driver lärare och förskollärare till utmattning* (2024). Denna rapport belyser den växande problematiken inom arbetslivet för yrkesgrupper inom barnomsorgen. Under årens lopp har det blivit alltmer uppenbart att en betydande del av personalen upplever en ohållbar arbetsbelastning som leder till utmattning. En välkänd faktor som många menar har bidragit till försämringen av arbetsmiljön för dessa yrkesgrupper är införandet av New Public Management (NPM) som skedde på slutet av 1980-talet. Denna styrmetod symboliserar ett starkt fokus på effektivitet, kostnadsminskningar, resultatmätning, och har radikalt omformat hur arbete organiseras och utförs inom den offentliga sektorn (Bejerot, Forsberg Kankkunen, & Hasselbladh 2015).

Utöver införandet av NPM, som radikalt förändrade välfärdssektorn, har även nittiotalskrisen spelat en betydande roll för nya arbetsformer. Detta eftersom den ekonomiska krisens uppkomst föranledde ekonomiska nedskärningar och omstruktureringar – många sades upp – vilket resulterade i en ”osynlig” överföring av främst administrativa arbetsuppgifter till personalen ute i kärnverksamheterna för att på så vis utnyttja resurserna på ett mer kostnadseffektivt sätt (Forssell & Ivarsson Westerberg, 2014, ss. 201, 239). För att hantera den eskalerande arbetsbelastningen för yrken inom barnomsorgen har de fackliga parterna framfört krav på mer återhämtning under arbetstiden (Vi Lärare 2022). Samtidigt, i tider av lågkonjunktur, växer den ekonomiska pressen på förskoleverksamheter då kommunernas budgetar blir mer ansträngda, vilket återigen intensifierar nedskärningar i resurser och personalstyrkor runt om i landet (Vi lärare 2023). Som Arber Gashi (S), ordförande i barn- och ungdomsnämnden och ledamot av kommunstyrelsen i Halmstad, uttrycker det:

Vi räknar tyvärr med att spara på skola och förskola även under 2024. Vi ökar anslagen, men kostnaderna ökar i snabbare takt. De senaste åren har ekonomin räddats med olika statsbidrag och pandemipengar. Delar av vår verksamhet behöver tyvärr förändras eller avvecklas.

Detta pekar på den ökande arbetsbörda för förskoleverksamheten och dess personal och samtidigt väcker oro kring hur de omtalade kraven på återhämtningsinsatser kan tillfredsställas, vilket är en grund att främja personalens arbetsmiljö.

1.1 Problemformulering

Trots att yrket är dedikerat till att forma morgondagens generationer, står Sveriges förskolepersonal inför utmaningar i sin arbetsmiljö. Det finns en tydlig arbetsvetenskaplig relevans i att utforska förskolepersonalens arbetsmiljö och de utmaningar de möter, särskilt med tanke på att kraven intensifieras till följd av aspekter som styrreformer och återkommande tidsperioder med lågkonjunktur. Med ökad arbetsintensitet till följd av dessa aspekter blir

därmed mer betydelsefullt att undersöka om kraven på återhämtningsinsatser, som bland annat framförts av de fackliga parterna, har ägt rum. Detta är av synnerlig relevans för förskollärare och barnskötare, vars arbetsliv präglas av relationer. Deras kontinuerliga emotionella bearbetning och interaktion med barn och föräldrar gör detta till ett område av synnerlig betydelse (Le Grand & Tåhlin, 2019, s. 190). Konsekvenserna av sjukskrivningar sträcker sig från individnivå till samhällsnivå, vilket innebär lidande för individen, risk för marginalisering från arbetslivet, ekonomiska påfrestningar och minskad produktivitet. På samhällsnivå medför sjukskrivningar förlust av arbetskraft och ökade kostnader för hälso- och sjukvården (Forte, 2020). Mot denna bakgrund anser författarna till denna studie att det är viktigt att närmare utforska i vilken utsträckning dagens yrken inom välfärden, såsom barnomsorgen, återhämtas i det dagliga arbetet som en preventiv insats för att främja psykisk hälsa och välbefinnande.

1.2 Syfte & Frågeställningar

Syftet med denna studie är att utforska förskolepersonalens återhämtning under arbetstid. Vi undersöker hur krav, inflytande och socialt stöd i arbetet upplevs som antingen hinder eller möjlighet för återhämtning med fokus på mikropaus. De frågeställningar som ligger till grund för att besvara studiens syfte är:

- Vilka arbetskrav upplever förskollärare och barnskötare att det ställs på dem under arbetstiden?
- Utifrån kraven i arbetet, hur upplever de att inflytande och stöd i arbetet hindrar eller möjliggör återhämtningen under arbetstid?

1.3 Bakgrund

Förskolepersonalens yrkesutveckling i Sverige

Genom decennierna har förskolläraryrket i Sverige genomgått en djupgående transformation – från dess ursprungliga roll fokuserad på barnpassning till dagens komplexa uppdrag som inkluderar aspekter såsom omsorg, utbildning samt personlig utveckling. Under slutet av 1800-talet, när de första formerna av organiserad barnomsorg började ta form i Sverige, var det primära målet att främst övervaka barn som hade yrkesverksamma föräldrar. Denna målsättning reflekterade inte bara ett samhälleligt behov utan också en specifik kravställning på yrkesrollen: personalen, ofta benämnd som barnsköterskor eller barnvårdarinnor, förväntades framför allt erbjuda fysisk trygghet och se till barnens grundläggande behov. Detta innebar att yrkesrollen initialt hade en begränsad pedagogisk dimension och fokuserade mer på tillsyn och vård än på utbildning och lärande. Vidare in på 1900-talet, i samband med att den utbildningspolitiska betydelsen och den ökade förståelsen för barns utvecklingsbehov har vuxit, började yrkesrollen att inkludera en starkare betoning på utbildning och personlig utveckling. Kraven på kvalitet, som tydligt fastställs i förskolans läroplan och dess mål, ledde till att allt fler kommuner ansåg att de formella kraven för personalen var avgörande och började koppla dem till en högre utbildningsnivå inom pedagogik och barns utveckling. Dessa krav skapade en ökad efterfrågan på professionalisering inom yrket och innebar en betydande förändring för förskolepersonalen, där övergången från barnskötare till förskollärare blev alltmer framträdande (Brodin & Renblad, 2015, ss. 26–29; Skolverket 2020). Under 2000-talet är den pedagogiska betoningen på förskolepersonalen fortsatt av stor betydelse och att ha en förskollärexamen ses som alltmer grundläggande kvalifikation för att möta de högre kraven inom förskolan. Trots detta

råder fortfarande brist på förskolepersonal med akademisk utbildning där under nästan ett decennium har de svenska förskoleverksamheterna bedrivits med cirka fyrtio procent av personalen med akademisk examen (Rubinstein Reich, Tallberg Broman & Vallberg Roth, 2017, s. 29; SKR 2022).

1.4 Effekter av New Public Management

Förskoleverksamheten inom offentlig sektor är en av de samhällsinstitutioner som har påverkats av New Public Management filosofin. NPM, som innebär ett sätt att leda och detaljstyra arbetsorganisationer inom offentlig sektor, syftar till att anpassa den privata sektorns managementmetoder till den offentliga sektorn med målet att öka effektivitet och produktivitet. Införandet av marknadsorienterade lösningar inom offentliga verksamheter har dock visats sig leda till bland annat målkonflikter inom verksamheterna eftersom balansen mellan att upprätthålla kostnadseffektivitet och samtidigt tillhandahålla högkvalitativa och tillgängliga tjänster har visat sig vara svåra att uppnå. Införandet av marknadsorienterade lösningar, influerat av New Public Management (NPM), anses dessutom tillföra paradoxala resultat eftersom yrkesverksamma upplever större arbetsbörda och brist på resurser i sin arbetsvardag. Arbetsbördan handlar om bland annat den administrativa förändringen där dokumentation, redovisning och användningen av olika IT-system har intensifierat arbetskraven för de yrkesverksamma inom välfärden (Ljungar, 2020, ss. 129–130; Rubinstein Reich, et al., 2017, ss. 32–33; Forssell et al., 2014, ss. 2015, 228).

1.5 Avgränsning

Studien avgränsar sig till att utforska återhämtningen under arbetstiden för förskollärare och barnskötare inom den offentliga sektorn, och utesluter återhämtning efter arbetstid samt schemalagda raster eftersom denna räknas som avbrott i den dagliga arbetstiden, se 15 § Arbetstidslag (1982:673). Att studien avgränsas till att utforska upplevelsen hos respondenter som enbart arbetar inom offentlig sektor grundas i önskan att intervjua personer som har liknande strukturella förutsättningar i arbetet.

1.5 Disposition

Studiens första del inleds med en litteraturöversikt av vad som tidigare undersökts vad gäller arbetskrav och återhämtning för att tydligare visa på studiens relevans. Därefter kommer ett val av teorier presenteras vilket kommer att ligga till grund för att tolka det empiriska materialet för att kunna besvara studiens frågeställningar. Efter teorigenomgången kommer metodvalet att motiveras utifrån en kvalitativ ansats, men även urval, tillvägagångssätt och bearbetning av det insamlade materialet kommer att diskuteras. Sedan presenteras studiens huvudsakliga resultat som därefter avslutas med en genomgående diskussion, slutsatser med förslag på framtida forskning.

2 TIDIGARE FORSKNING

I detta avsnitt kommer forskning om kraven och återhämtning att presenteras. Avsnittet inleds med forskning om den arbetsbelastning som förskolepersonalen ofta upplever, både ur ett lokalt och globalt perspektiv. Slutligen berörs forskning kring återhämtning samt olika aspekter av återhämtning under arbetsdagen och dess betydelse för att främja välbefinnandet hos förskolepersonalen.

2.1 Arbetskrav inom förskolan

Enligt flera källor såsom Sjödin och Neely (2017), Försäkringskassan (2023) och Sveriges Lärare (2024), rankas förskolepersonalen som en av de yrkesgrupper i Sverige som oftast drabbas av stressrelaterade sjukskrivningar (depression, svåra stressreaktioner, ångest och utbrändhet). Johansson (2017, ss. 97–104) understryker att arbetsmiljön för dessa yrkesutövare präglas av ett högt emotionellt tryck. Detta tryck är främst kopplat till barnens utveckling och de höga förväntningar som föräldrar ställer, vilket leder till en kontinuerlig psykosocial belastning. Förutom psykologisk skicklighet i att hantera dessa krav, krävs allt oftare att yrkesverksamma arbetar med stora barngrupper, vilket känns extra påfrestande utifrån att det parallellt ställs högre krav på pedagogisk kvalitet. Utöver de utmaningar i arbetsmiljön som Johansson beskriver, framhäver Sjödin och Neely (2017) ytterligare strukturella aspekter av förskoleorganisationen som bidrar till stress inom förskoleverksamheten. Utöver arbetsbelastningen betonar deras forskning att faktorer såsom kommunikationsfrekvens, och otillräckligt stöd från ledningen ökar personalens stressnivå.

Genom att vidga blicken i forskningen med ett mer globalt perspektiv kan det konstateras att de försämringar som observeras i förskolepersonalens arbetsmiljö i Sverige inte är isolerade fenomen, utan del av en global problematik. Forskarna Hall-Kenyon, Bullough, MacKay och Marshall (2014) bidragit till ett internationellt perspektiv genom att titta på forskning från olika delar av världen för att få insikter kring vilka faktorer som påverkar förskolläraernas arbetsförhållanden. Forskningen har inkluderat data från länder som USA, Australien, Israel, Finland, Kanada och England där forskarna har identifierat flera nyckelfaktorer som påverkar förskolepersonalens arbetsmiljö globalt, inklusive arbetsbelastning, lönenivåer, yrkesmässigt stöd, och tillgången till resurser. Ytterligare forskningsstudier som också relaterar till yrkes ohälsosamma arbetsmiljö gjordes i Ghana. Denna studie är relativt ny, och resultaten visar att bland annat emotionella krav är den främsta underliggande orsaken till stress och utbrändhet bland förskolepersonalen (Aboagye, Michael Osei; Boateng, Phillip; Asare, Kotor; Sekyere, Frank Owusu; Antwi, Collins Opoku; Qin, Jinliang 2020).

2.2 Återhämtning: Interna och externa processer

Geurts och Sonnentag (2006) gör en distinktion mellan *intern* och *extern* återhämtning, där den interna ofta innebär korta pauser eller tillfälliga avbrott under arbetsdagen, och möjliggörs genom till exempel en högre kontroll över arbetsmiljön, eller möjligheten att växla till mindre krävande arbetsuppgifter. Å andra sidan involverar extern återhämtning, avkoppling utanför arbetstid, under semestrar, kvällar och helger (Geurts & Sonnetag 2006).

Forskning som tidigare riktat ljus åt reaktiviteten vid exponering av stress har alltmer börjat visa intresse för den tidsåtgång som krävs för att återfå normala värden i stressrelaterade och psykofysiologiska parametrar efter att utsatts för hög stressexponering. Geurts & Sonnetag

(2006) belyser sambandet mellan kroniska stressreaktioner i arbetssituationer och ofullständig återhämtning som en väg till långsiktig hälsopronedsättning hos arbetstagare. Forskarnas teoretiska antaganden underbyggs av empiriskt stöd från tidigare laboratorie- och fältforskning där de understryker återhämtningen som den helande länken i förhållandet.

Återhämtningsprocessen beskrivs som en psykofysiologisk avkoppling efter ansträngda eller högstressande situationer. Processen sker antingen genom en "passiv" mekanism där individen frigörs från stresskällor, eller genom en "aktiv" metod som främst är kopplat till aktiva fritidsaktiviteter förlagda utanför jobbet. Dock betonar Geurtus och Sonnetag att långvarig exponering för höga arbetskrav i samband med en begränsad autonomi kan komplicera denna återhämtningsprocess även under fritiden. Detta specifikt om en individ under en längre tid varit utsatt för höga arbetskrav, otillräcklig autonomi eller ständig oro för kommande situationer som orsakar stress. Således riskerar belastningen från arbetet att försvåra återhämtningen även utanför arbetstid när den intern återhämtningen uteblir, vilket orsakar en ond spiral där utebliven återhämtning under arbetsdagen leder till en minskad återhämtning även under ledig tid (Geurtus & Sonnetag 2006).

2.3 Arbetskrav och återhämtning

I likhet med Geurts och Sonnetags (2006) studie belyser Sonntag och Zijlstra (2006) hur högre jobbkrav avser ett ökat behov av återhämtning. Detta hypotestestestas i studien genom två olika delstudier, en med ett urval av sjuksköterskor och läkare samt genom ett slumpmässigt urval av den nederländska befolkningen i arbetsför ålder. De förklarar att återhämtning sker när en individ är "befriad från exponering för stressorer för att fylla på sina resurser" och därmed får tillbaka sina mentala, emotionella och fysiska resurser efter att ha blivit dränerad av arbetsrelaterad eller annan stress. Detta involverar stunder av vila eller engagemang i aktiviteter som inte ställer samma krav som arbetsuppgifterna. Denna period av avkoppling eller annan icke-krävande aktivitet kan innebära att ta pauser, delta i avkopplande aktiviteter, eller få en god natts sömn, vilket hjälper personen att återställa energinivåer och funktionskapacitet (Sonntag & Zijlstra 2006).

Behov av återhämtning avser en individuell önskan att tillfälligt vara befriad från stressorer för att kunna återhämta och fylla på sina resurser. Följande behov är ett medvetet känslotillstånd som karakteriseras av en temporär ovilja att fortsätta hantera pågående krav eller ta emot nya. Det innebär en strävan efter en period av låg aktivitet och en förväntan på att ett sådant avbrott är nödvändigt för att kunna hantera framtida krav som ställs på individen. Behov av återhämtning uttrycks ofta genom en längtan efter att vara ensam eller önskan att "ladda batterierna" (Sonntag & Zijlstra 2006).

Resultatet visade att höga arbetskrav inte bara uttömmar individens resurser utan även ökar behovet av återhämtning. Att kontinuerligt töra på individens resurser kommer i sin tur leda till negativa belastningseffekter och konsekvenser för hälsan. För att undvika detta behöver individen få möjlighet till att reglera arbetssituationen utifrån de krav som ställs. Tillgång på tid och möjlighet till att bestämma när man ska varva ner och fylla på uttömda resurser, exempelvis genom att ta en paus eller tillfälligt befrias från de krav som ställs på dem, är väsentliga komponenter för återhämtning (Sonntag & Zijlstra 2006). Vanligtvis är individen arbetsför efter nedvarvning, men forskarna poängterar att det vid en alltmer krävande situation, nyttjas alltmer resurser. På så vis blir också behovet av återhämtning högre med tiden och än mer tid för återhämtning krävs.

2.4 Återhämtning under arbetsdagen

Lina Ejlertsson, Bodil Heijbel, Annika Brorsson, Margareta Troein and Ingemar H. Andersson betonar att återhämtningen är en process som pågår och bör pågå under hela dagen och inte enbart utanför arbetstiden. I sin interventionsstudie belyser de likt Gerturd & Sonnetag individers behov av *intern återhämtning* under själva arbetsdagen. Forskarna förklarar att olika organisatoriska förutsättningar har en direkt effekt på vad samhället benämner som jobbrelaterad trötthet och att hälsoproblem som utbrändhet, sömnstörningar och känslomässig utmattning är effekter utifrån otillräckliga förutsättningar för återhämtning. (Ejlertsson et al., 2021, ss. 202, 509). I studien presenteras återhämtning som en stor nyckelspelare för att stävja hälsoproblemen och utifrån interventionsstudier visade sig *självreflektion* i form av *mikropaus*er samt *inflytande* över arbetsdagen vara viktiga komponenter vilka också är aspekter som kommer beröras i vår studie (Ejlertsson et al. 2021).

Självreflektion och ökad återhämtning visade på ett tydligt positivt samband i interventionsstudien. När deltagarna ägnade sig åt självreflektion i form av mikropauser upplevde de positiva effekter för återhämtning. Dessa mikropauser tog sig uttryck dels som djupandning, att titta ut genom fönstret eller lyssna på en bra låt hjälpte många av deltagarna i studien att rensa tankar och samla kraft innan nästa uppgift för att få en stunds självreflektion och ökad återhämtning (Ejlertsson et al. 2021). Studien visade också att inflytande över arbetet hade en stor inverkan för påfyllnad av dränerad energi, och således stor påverkan för återhämtning. När medarbetarna fick möjlighet till inflytande över arbetsuppgifter och arbetsvillkor, samt kände sig uppmärksammade och lyssnade till ökad arbetstillfredsställelse, självständighet och arbetsengagemang hos de anställda (Ejlertsson et al. 2021).

2.5 Relevansen av tidigare forskning

För att skapa en gedigen grund för vår studie har vi genomfört en omfattande litteraturoversikt baserad på befintlig forskning inom relevanta ämnesområden. Denna genomgång inkluderar en analys av både internationella och nationella studier publicerade i peer-reviewed vetenskapliga tidskrifter samt avhandlingar som behandlar stress, emotionellt arbete och återhämtning inom förskoleverksamhet. Tidigare forskning visar att arbetslivet för förskolepersonal är emotionellt krävande och innebär höga krav, vilket understryker behovet av återhämtning. Samtidigt som forskning om intern återhämtning återfinns både internationellt och i Sverige, är forskning om förskollärares och barnskötarens återhämtning i offentlig sektor ett forskningsområde som förtjänar större uppmärksamhet med tanke på de höga sjukskrivningstalen inom yrkesgruppen i dagens samhälle. Även om det finns en omfattande mängd studier om återhämtning är dessa kvantitativa studier och drivna ur empirisk kvantitativ utformning med fokus på återhämtningsprocesser och dess påverkan för hälsa och välbefinnande. I dessa kvantitativa studier är förskollärare eller barnskötare inte heller vanligt förekommande studieobjekt. Vi anser därför att det understryker behovet av att vidare kvalitativt utforska hur kraven i arbetet upplevs under arbetsdagen för yrkesverksamma inom barnomsorgen, speciellt i en svensk kontext, och extra intressant utifrån det svenska samhällsekonomiska läget. Utifrån att teoretiskt applicerbara ramverk för återhämtningsforskning inte uttalat finns att tillgå har vi därför valt att utforska förskollärare och barnskötarens upplevelser genom att applicera krav-kontroll-stödmodellen och Goffman i syfte att skapa ett relevant ramverk för analysen. På så vis kan vår kvalitativa studie ses som ett bidrag till redan befintliga kvantitativa studier. Dels genom att undersöka i vilka rum återhämtningsmöjligheter skapas, dels hur dessa möjligheter tar sig uttryck utifrån krav och socialt stöd i en kvalitativ kontext.

3 TEORI

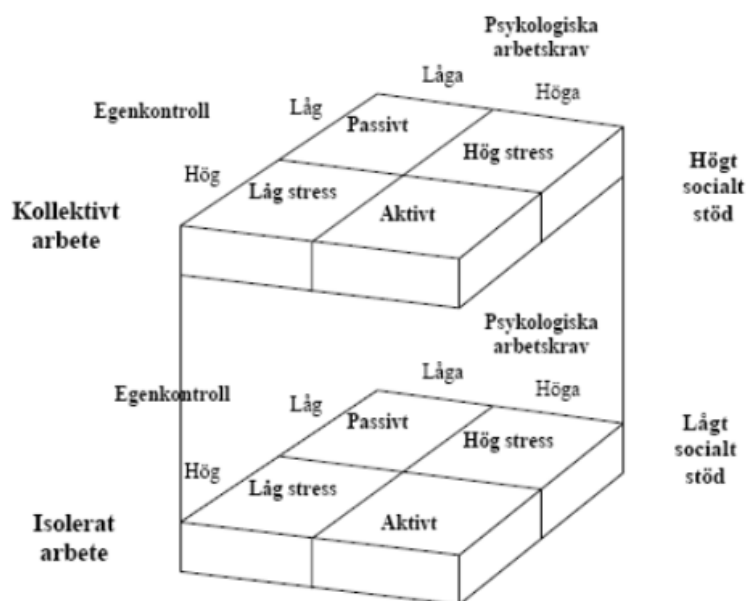
I följande avsnitt presenteras två teorier som anses av oss av relevans för att besvara studiens syfte, och som tillsammans med tidigare forskning kommer att ligga till grund för analysen av studiens empiri. Dessa teoretiska utgångspunkter är Karasek och Theorells krav-kontroll-stödmodell samt Goffmans dramaturgiska perspektiv. I följande avsnitt kommer även att relevansen av dessa två teorier att beaktas.

3.1 Karaseks och Theorells krav-kontroll-stödmodell

Robert Karasek, en professor inom arbetsmiljöforskning, introducerade krav-kontrollmodellen vilken har haft en betydande inverkan på forskningen kring arbetsrelaterad stress och hälsa. Modellen redogör hur arbetskrav och kontroll påverkar arbetstagarnas välbefinnande och prestationer på arbetsplatsen. En central poäng i Karaseks modell är att det inte bara handlar om hur krävande ett jobb är, utan också om hur mycket beslutsutrymme och kontroll en individ har över sitt arbete (Karasek, 1979, ss. 285–286, 303). Medan Karasek introducerade två psykosociala faktorer i arbetsmiljön – krav och kontroll – har modellen för arbetsstress utvecklats vidare av en stressforskare, Töres Theorell. I hans forskning, som inkluderade en representativ grupp av både män och kvinnor från hela den arbetande befolkningen i Sverige, identifierades betydelsen av socialt stöd som en väsentlig faktor i hanteringen av arbetsrelaterad stress. Theorell betonade erkännandet av att socialt stöd kan fungera som en buffert mot de negativa effekterna av psykologiska krav både på och utanför arbetsplatsen. Genom att inkludera en dimension av arbetsrelaterat socialt stöd i krav-kontrollmodellen, menar forskaren att man kan minska effekterna av psykologiska krav på arbetsplatsen och därigenom förbättra individernas välbefinnande och hantering av stress (Johnson & Hall 1988; Aronsson, 1987, s.29).

Dimensioner i den psykosociala arbetsmiljön

Som nämndes ovan så, i sin teori, fokuserar Karasek och Theorell (1990, ss. 31, 63) på de psykologiska jobbkrav och dess interaktion med kontroll och socialt stöd. Men vad innebär det att ha krav, kontroll och socialt stöd i arbetslivet? Psykologiska arbetskrav handlar om de mentala och emotionella utmaningar en person möter dagligen i sitt arbete. Dessa utmaningar kan vara allt från den mängd arbete som behöver göras, till hur snabbt saker och ting måste slutföras. Vad gäller kontroll i arbetslivet så betonas den i två huvuddelar: ”kontroll i” och ”kontroll över” arbete där med det förstnämnda menas den direkta kontrollen över sina arbetsuppgifter – alltså möjligheten att på egen hand besluta hur man utför sina uppgifter samt kunna påverka vad som ska prioriteras. Den andra, ”kontrollen över” arbetet, berör arbetsvillkor på arbetsplatsen och innefattar möjligheter till inflytande över aspekter som arbetsmängd, arbetsdelning och utformning av arbetsprocesser (Karasek & Theorell, 1990, ss. 40, 60–61). Socialt stöd i arbetslivet inkluderar olika former av hjälp som erbjuds av kollegor och ledningen. Enligt Karasek och Theorell (1990, ss. 69–70) menar att socialt stöd kan erbjudas i form av emotionell, värderande och instrumentell art. Emotionellt stöd kan likställas när individer får uppskattning från både arbetskamrater och ledningen. Värderande stöd innebär att individer får återkoppling på sina prestationer. Instrumentellt stöd beskrivs av forskarna som ett samarbete mellan kollegor och ledning, och allt detta utgör en form av buffert mot arbetsrelaterad stress och dess negativa hälsoeffekter.



Figur 1. Krav-kontroll-stödmodellen (Aronsson, 1987, s. 29)

Dimensionernas inverkan på psykosociala arbetssituationer

Grunden i krav-kontroll-stödmodellen utgör olika situationer av psykosociala arbetsupplevelser. Forskarna menar att det fyra olika typer av psykosociala arbetsupplevelser som genereras av interaktionen mellan höga och låga nivåer av psykologiska krav och beslutsfrihet: *högstressarbeten* (high strain jobs), *aktiva arbeten* (active jobs), *lågstressarbeten* (low strain jobs) och *passiva arbeten*. De situationer av psykosociala arbetsupplevelser med höga krav är därmed av relevans att beskriva närmare i studien eftersom fokus ligger på att analysera situationer där höga krav är framträdande finns två huvudkategorier: *högstressarbeten* (high strain jobs) och *aktiva arbeten* (active jobs). *Högstressarbeten* eller ”*spända jobb*” beskrivs som en situation där psykologiska krav är höga och beslutsfriheten är låg. I detta tillstånd kan arbetstagaren uppleva negativa reaktioner på psykologisk påfrestning, såsom trötthet, ångest, depression och ibland även fysisk sjukdom. *Aktiva jobb* motsvarar en kombination av höga krav och hög autonomi vilket ger upphov till att individen presterar på sin högsta nivå samtidigt som de känner en känsla av kontroll och självbestämmande över sitt arbete. Denna kombination av höga krav och hög autonomi skapar en bra arbetsmiljö där engagemang, motivation och produktivitet främjas (Karasek & Theorell, 1990, ss. 31–36).

3.2 Erving Goffmans dramaturgiska perspektiv

Goffmans sociologiska perspektiv betonar individens roller och interaktioner i den vardagliga samvaron. Den dramaturgiska ansatsen innebär att Goffman betraktar social interaktion som en teaterföreställning där människor spelar olika roller. I den vardagliga interaktionen formar individer sina beteenden baserat på de roller och de förväntningar som finns från samhället och andra individer. Sociologen använder begrepp och symboler från teatern för att förklara detta fenomen (Goffman, Bergström, Gundenäs & Persson, 2020, ss. 17–20, 32).

Den främre regionen

I den dramaturgiska ansatsen talar Goffman om en *främre region* där interaktionen äger rum och individen är synlig för andra, likt ett framträdande på scen. På denna scen kännetecknas

interaktionen av kontrollerade uttryck som aktören ger ifrån sig, dvs. intrycksstyrning, där individen aktivt formar och anpassar sitt beteende för att skapa en önskad bild av sig själv och förmedla ett specifikt budskap till publiken. Ur sitt perspektiv menar sociologen att individens framträdande i denna frontstage-miljö innebär krav och förväntningar på beteende vilket han benämner i termer av bland annat *hövlighetsnormer*. Termen refererar till den uppsättning av normer som en aktör i den främre regionen strävar efter att upprätthålla. Dessa normer styr hur individen interagerar med andra och skapar en atmosfär av respekt och artighet. Till exempel kan hövlighetsnormer innebära att man använder artiga fraser, respekterar andras personliga utrymme och visar empati och hänsyn i kommunikationen. Hövlighetsnormer innefattar också icke-verbala signaler som ögonkontakt, kroppshållning och ansiktsuttryck som visar respekt och hänsyn gentemot andra människor (Goffman, et al., 2020, ss. 29, 170–174).

Den bakre regionen

Den *bakre regionen* utgör en plats där aktörerna kan förbereda sig för sina framträdanden utan att publiken observerar dem. Denna stund symboliserar brist på intrycksstyrning och Goffman förklarar denna plats som ett “område bakom kulisserna” där aktören kan koppla av från sin rollgestalt, som innebär sociala krav och i stället ta en återhämtningspaus från framträdandet. Här hjälper den bakre regionen aktören att ställa om sig psykiskt och fysiskt från den främre regionen med dess krav på fasad. Aktörerna kan också diskutera och förbättra sitt framträdande med sina lagkamrater utan att publikens uppmärksamhet riktas dit. I sin metafor beskriver Goffman platsen bakom kulisserna som en plats där individens mer informella och avslappnade interaktioner kan äga rum, och kontrollen över detta område ses som viktig för att skapa en “buffert” mellan individerna och de starkt styrda förväntningarna och normerna i den främre regionen (Goffman, et al., 2020, ss. 30, 175–178, 202).

Dramaturgisk disciplin

Goffman betonar vikten av *dramaturgisk disciplin* för att upprätthålla de förväntningar och normer som krävs för att interaktionen ska utgöra ett framgångsrikt framträdande. Genom att ha dramaturgisk disciplin kan aktören vara engagerad i sin roll och spela den övertygande samtidigt som de kan behålla en viss distans till sina egna känslor för att kunna hantera olika situationer på ett smidigt sätt och på så vis kan rollframställningen vara opåverkad. Dramaturgisk disciplin handlar om att varje lagmedlem är medveten om och håller sig till de förväntningar och normer som gäller för deras roller. Det handlar om att kunna kontrollera sitt beteende och sina känslor för att inte avslöja några hemligheter eller bryta illusionen av rollspelet. Att lyckas hålla känslomässig distans till framträdandet ses enligt Goffman som avgörande för att kunna hantera oväntade situationer. Det innebär att aktören ska visa känslomässigt engagemang i framträdandet utan att ryckas med och förlora kontrollen över situationen. Det kan ses som en form av självdisciplin där individen kan undertrycka och dölja känslomässiga reaktioner för att kunna agera på ett mer passande sätt (Goffman, et al., 2020, ss. 30, 296–297).

3.3 Relevansen av teorier för studien

Eftersom studiens syftar till att lägga fokus på de krav som förskollärare och barnskötare möter i sitt arbete, deras erfarenheter av inflytande över arbetet men även upplevelserna av socialt stöd i arbetet blir Karaseks och Theorells krav-kontroll-stödmodell en lämplig arbetsmiljö- och arbetspsykologisk utgångspunkt. I studiens sammanhang kan modellen användas för att analysera respondenternas upplevelse av deras arbetsmiljö samt hur den inverkar på deras välbefinnande och stressnivåer. Genom att tillämpa modellen kan vi förstå höga arbetskrav i relation till andra aspekters betydelse för individens förmåga att återhämta sig och därigenom

undvika stress i det dagliga arbetet. Ett konkret exempel på hur krav-kontroll-stödmodellen kan tillämpas är att undersöka hur arbetskraven som ställs på förskollärare och barnskötare förhåller sig till de möjligheter de har att få kontroll och stöd i arbetet och därmed vilken betydelse dessa upplevda aspekter kan ha för intervjupersonernas återhämtning i det dagliga arbetet. Tillämpningen av krav-kontroll-stödmodellen som teoretiskt ramverk kommer därför att möjliggöra en djupgående analys av upplevelser av krav, kontroll och stöd i förskollärares och barnskötarens arbetsmiljö, vilket är av relevans för att kunna vidare utforska deras möjligheter till återhämtning från höga krav och arbetsrelaterad stress.

Goffmans dramaturgiska perspektiv utgör en sociologisk utgångspunkt för att undersöka interaktionen och rollspelen inom arbetsmiljön för förskollärare och barnskötare med fokus på återhämtning under arbetstid. I enlighet med studiens syfte, som är att utforska hinder och möjligheter för förskollärare och barnskötare att återhämta sig under arbetsdagen, blir Goffmans teori särskilt relevant för att förstå hur dessa yrkesgrupper navigerar mellan olika roller och interaktioner för att hantera stress och främja återhämtning. Ett konkret exempel på hur vi kan tillämpa Goffmans dramaturgiska perspektiv och relatera det till respondenternas utsagor är att identifiera när de befinner sig i olika regioner och hur detta påverkar deras upplevelse av krav, stöd och återhämtning under arbetsdagen, vilket också kan bidra till att svara på frågeställningarna om vilka krav som upplevs och vilket stöd som ges samt vilken betydelse det har för möjligheterna till återhämtningsstunder för förskollärare och barnskötare.

4 METOD

I detta avsnitt presenteras först metodvalet för studien. Därefter diskuteras urval och tillvägagångssätt, följt av bearbetning och analys av det insamlade materialet. Vidare presenterar vi hur vi har arbetat med den empiri som samlats in. Dessutom kommer tillförlitlighet, trovärdighet och äkthet i studien att diskuteras. Avslutningsvis beskrivs de etiska överväganden som beaktats under arbetets gång.

4.1 Val av metod

Syftet med studien är att utforska förskolepersonalens återhämtning under arbetstid. Vi undersöker hur krav, inflytande och socialt stöd i arbetet upplevs som antingen hinder eller möjlighet för återhämtning med fokus på mikropaus. Målet är att öka förståelsen för hur dessa yrkesgrupper upplever sina möjligheter till återhämtning under arbetstid med hänsyn till de resurser som finns tillgängliga. För att uppnå detta syfte och besvara studiens forskningsfrågor valde vi att tillämpa en kvalitativ intervjumetod med fokus på både respondenternas egna åsikter och upplevelser och utifrån deras utsagor tolka och analysera deras återhämtningsmöjligheter med fokus på mikropaus (Bryman, 2018, ss. 561–563). För att fånga olika nyanser av respondenternas berättelser ansågs semistrukturerade intervjuer som en fördelaktig metod för att samla in material. Detta eftersom metoden erbjuder en balans mellan en viss struktur och flexibilitet under empiriinsamlingen.

Fenomenologi

Utifrån studiens syfte att utforska och tolka subjektiva och konkreta upplevelser hos förskollärare och barnskötare anser vi det fenomenologiska perspektivet som relevant utgångspunkt. Fenomenologin innebär att vi lägger fokus på respondenternas livsvärld och deras perspektiv utifrån studiens ämne. Eftersom studiens syfte och frågeställning valt att belysa respondenternas subjektiva upplevelse och inte vad som förorsakat deras specifika upplevelser av återhämtningsmöjligheter poängteras relevansen av det fenomenologiska förhållningssättet ytterligare. I fenomenologin betonas även vikten av att inte se individen som en isolerad enhet. Det betyder att även om fenomenologi ofta handlar om personliga upplevelser, så menar Justesen & Mik-Meyer (2011, s. 18–19) att dessa upplevelser inte enbart sker i ett isolerat tillstånd hos varje individ. I stället bör de ses som en del av en större helhet, där individen lever och interagerar inom en "livsvärld" som är gemensam för flera personer. Intersubjektivitet blir således ett centralt begrepp inom fenomenologin och innebär att det finns gemensamma upplevelser och förståelse som delas mellan olika individer eller yrkesgrupper. Utifrån vår studie handlar det således inte enbart om respondenternas personliga erfarenheter utan också om att undersöka om deras förståelse av världen och erfarenheter är formade i samspel och kommunikation med andra människor.

Abduktiv ansats

Vidare har vi valt att tillämpa en abduktiv ansats i vår forskning. Gillberg, Persson, Seldén och Wennerström (2017, s. 99) framhåller vikten av den abduktiva ansatsen och betonar dess relevans för forskningsprocessen. De argumenterar för att det abduktiva förhållningssättet bör eftersträvas eftersom det bidrar till en fördjupad förståelse av forskningsobjektet. Genom att

forskaren kontextualiserar empiriska upplevelser av de människor som studeras, och kombinerar dessa observationer med den förståelse som skapats kring respondenternas världsbild, kan teorier och tidigare forskning användas för att ytterligare belysa och förstå de insamlade data (Bryman, 2018, s. 478). Denna process tillåter forskaren att undvika att förbise väsentliga aspekter och därigenom uppnå en mer heltäckande analys. Gillberg med sina kollegor (2017) betonar på så vis att i stället för att avstå från befintliga teorier och begrepp bör forskaren medvetet integrera dem i forskningsprocessen för att förbättra och fördjupa insikterna. Genom att implementera abduktion som metodologiskt förhållningssätt i vår studie strävar vi efter att integrera empiriska upplevelser från förskollärare och barnskötare med relevanta teorier och tidigare forskning för att förstå respondenternas upplevelser. På så sätt syftar vi efter att förbättra och fördjupa våra insikter om hur förskollärare och barnskötare hanterar arbetskrav utifrån inflytande samt stöd i arbetet och hur de utifrån dessa krav upplever möjligheter till återhämtning under arbetstid.

4.2 Urval

Urvalet av intervjupersoner var väl avvägt med hänsyn till studiens syfte, forskningsfrågor samt bakgrundsinformation om förskolepersonalens yrkesutveckling i Sverige. Eftersom det fortfarande finns en variation i sammansättning av både barnskötare och förskollärare som är yrkesverksamma inom förskoleverksamheten valde vi i studien att inkludera båda dessa grupper. Detta för att få en djupare förståelse för samtliga som är aktiva inom förskolemiljön och därför se till allas upplevelser av möjligheter till återhämtning under arbetstid, oavsett akademisk utbildning eller ej. Genom att ta hänsyn till både förskollärare och barnskötare i vår studie kunde vi få en djupare och mer nyanserad förståelse för förskoleverksamheten och de utmaningarna avseende stress och möjligheterna till återhämtning för dessa yrkesgrupper. Följaktligen strävade vi efter att presentera en mer mångsidig och omfattande bild av den psykosociala arbetsmiljön inom dessa yrkesgrupper.

Vår strategi för urvalet kan betraktas som ett målstyrt urval i den bemärkelse att fyra deltagare med relevant yrkeserfarenhet och bakgrund valdes ut strategiskt med hänsyn till studiens ändamål. Utifrån ett målstyrt urval har vi även tillämpat ett bekvämlighetsurval då två av respondenterna rekommenderats av bekanta vänner till oss författare. Då vi skribenter inte själva hade någon relation till dessa två respondenter kunde vi också undgå förutfattade meningar kring deras arbetslivsupplevelser. För att fånga upp den breda variationen inom gruppen och spegla skillnaderna mellan olika yrkesroller, strävade vi efter en mångfald av deltagare. Detta genom att selektivt inkludera förskollärare och barnskötare från tre olika kommuner i södra Sverige, från olika typer av förskolor, med olika utbildningsbakgrund och arbetslivserfarenheter inom yrket. En sådan geografisk spridning sågs som fördelaktigt för att bibehålla respondenternas anonymitet och motiveras utifrån att samtliga respondenter var verksamma på olika förskolor inom tre olika kommuner med relativt stor geografisk spridning. Dessutom tillät denna diversifierade urvalsstrategi oss att få en rikare och mer representativ bild av förskoleverksamheten och de utmaningar som förskolepersonalen möter under arbetstiden (Bryman, 2018, ss. 245, 496, 501).

Efter att ha genomfört urvalsprocessen med noggrannhet och inkluderat en varierad grupp av förskolepersonal började vi diskutera begreppet teoretisk mättnad. Enligt Bryman (2018, s. 506) innebär principen om mättnad i empirin att forskarna strävar efter att inkludera tillräckligt med deltagare för att fånga alla relevanta aspekter av det fenomen man undersöker. Med tanke på studiens omfattning ansåg vi det inte som tillämpligt att fullständigt följa principen om teoretisk mättnad. Därav gjorde vi ett medvetet val att begränsa antalet intervjuer till sex

intervjupersoner, då vi ansåg antalet intervjupersoner skulle kunna ge ett rimligt omfång av relevant empiri för att besvara studiens frågeställningar. Trots denna begränsning prioriterade vi att inkludera både förskollärare och barnskötare i vår studie för att fånga upp olika perspektiv och erfarenheter inom förskolesektorn.

4.2 Bakgrund om respondenterna

Vi har intervjuat sex respondenter, varav samtliga har varit yrkesverksamma i barnomsorgsverksamheten i minst tre år. Hälften av respondenterna har en akademisk utbildning och arbetar som förskollärare, medan den andra hälften har en gymnasial utbildning och arbetar som barnskötare. Gemensamt för alla respondenter är att de arbetar inom offentlig sektor. Eftersom alla intervjuer i vår studie är anonyma har vi valt att presentera våra respondenter med fiktiva namn.

Sanna

Sanna är en kvinna i 50-årsåldern. Hon har arbetat som förskollärare i trettio år och på sin nuvarande tjänst arbetar hon nittio procent sedan tre år tillbaka. På Sannas avdelning är hon ensam förskollärare och tillsammans med fem andra barnskötare har de en barngrupp på 36 barn. Hon tog sin examen som förskollärare år 1995 och har sedan dess arbetat inom yrket.

Sara

Sara är en kvinna i 30-årsåldern. Hon tog förskollärarexamen år 2020 och sedan dess arbetar hon som förskollärare på en mindre förskola med två avdelningar och 12–13 barn i varje barngrupp.

Sigrid

Sigrid är en kvinna i 30-årsåldern. Hon blev färdig med sin akademiska utbildning till förskollärare år 2017 och sedan dess har hon arbetat som förskollärare på en större förskola med 20 barn i varje barngrupp tillsammans med ytterligare en kollega och en specialpedagog.

Maggan

Maggan är en kvinna i 60-årsåldern. Hon valde att skola om sig och för tre år sedan blev hon färdigutbildad barnskötare genom en komvuxutbildning. På Maggans avdelning har hon tillsammans med 3 kollegor hand om 23 barn, varav fyra har diagnoser.

Maria

Maria är en kvinna i 30-årsåldern. Hon valde att utbilda sig till barnskötare med inriktning på gymnasieskolan. Hon har varit yrkesverksam sedan hon tog examen och har arbetat på sin nuvarande arbetsplats i fem år. Tillsammans med en förskollärare arbetar Maria sedan ett år tillbaka. De två kollegorna har i dagsläget en barngrupp på 16 barn.

Monica är en kvinna i 20-årsåldern. Hon studerade till barnskötare på gymnasiet och efter studenten har hon arbetat som barnskötare. Monica arbetar på en mindre förskola med två avdelningar med 10–13 barn i varje barngrupp.

4.3 Tillvägagångssätt

För att följa studiens ramverk och metodik kontaktades lämpliga respondenter genom ett målstyrt samt bekvämlighetsurval med särskilt fokus på förskollärare och barnskötare. Vi kontaktade delvis förskolor på olika orter i Sverige samt via våra kontakter. Tre förskollärare och tre barnskötare kontaktades via telefon eller sms, där vi presenterade oss, studiens syfte och vilken typ av information som skulle samlas in. Responsen var positiv och samtliga respondenter bekräftade sitt deltagande vid förfrågan och fick vid detta tillfälle våra telefonnummer och e-post utifall att frågor skulle dyka upp. De erbjöds möjligheten att delta i intervjun antingen fysiskt eller digitalt.

En semistrukturerad intervjuguide arbetades fram och vägledde samtalen utifrån förutbestämda teman i relation till studiens syfte och frågeställningar. Intervjuguiden, som återfinns i bilaga 1, bestod av totalt 23 frågor. Vi valde att i stor utsträckning formulera öppna hur- frågor då hur-frågor kan upplevas mindre defensiva än varför-frågor och samtidigt bidra till att individer svarar mer utförligt med informativa detaljer (Becker, 2008, s. 70). För att skapa en avslappnad atmosfär för respondenterna formulerades frågorna med vardagligt språk för att underlätta tolkningen från respondenternas sida. Intervjun inleddes med bakgrundsfrågor där deltagarna fick delge information om sig själva och sin yrkesbakgrund, där de fick berätta om sina upplevelser som förskollärare respektive barnskötare. Vidare ställdes huvudfrågor utifrån de tre teman "Krav och inflytande i arbetet", "Stöd och resurser i arbetet" samt "Återhämtning med fokus på mikropaus" och här gav den semistrukturerade intervjuens flexibla struktur önskat resultat då respondenterna delgav information vi inte räknat med när vi utformade intervjuguiden (Bryman, 2018, ss. 565–566). Avslutningsvis inkluderades tre avslutande frågor där respondenterna fick reflektera och delge nya insikter och fick ställa frågor till oss. Att avsluta intervjun med dessa reflekterande frågor är ett tillvägagångssätt som enligt Gillham (2011, s. 144) kan fånga ytterligare dimensioner och bidra till viktigt material utifall att respondenten under intervjun kommit till nya insikter eller anser att vi missat något viktigt. Att sådana insikter skulle bli ett faktum var inget vi skribenter hade vågat hoppas på. Vid avslutade intervjuer upplyste dock flertalet respondenter oss om att de under samtalet fått nya insikter och uttryckte nu att de fått en ny syn på återhämtning. Flera av respondenterna berättade att de tidigare aldrig reflekterat över hur möjligheten till återhämtning under arbetstid, men att intervjun väckt nya tankar och idéer hos dem. En av respondenterna har dessutom återkommit till oss i efterhand och berättat om hur hon lyft ämnet under sitt medarbetarsamtal. Vi ansåg att denna återkoppling bidrog till studiens äkthet då vi kände oss trygga i att ha visat på en rättvis bild av förskollärarens och barnskötarnas individuella erfarenheter kring situationer som hindrar eller möjliggör upplevelser av återhämtning.

Efter att respondenterna hade bekräftat sitt deltagande skickades en blankett för samtycke ut. Denna blankett innehöll detaljerad information om studiens syfte, tillvägagångssätt, personlig sekretess och respondenternas tillgång till resultatet. Vi förtydligade respondenternas rättigheter och förväntningar genom att delta i studien. Efter att samtliga respondenter återkopplat och signerat dokumentet påbörjades intervjuerna. Med tanke på respondenternas

geografiska spridning valde vi att genomföra fyra intervjuer via det digitala verktyget Zoom och två intervjuer fysiskt. Digitala intervjuer möjliggjorde en smidigare schemaläggning med endast några få dagars framförhållning, och underlättade till stor del genomförandet, speciellt eftersom flera av respondenterna inte var bosatta i närheten av Borås. En länk till Zoom skickades till respondenterna för de digitala intervjuerna samma dag, medan mötestider för intervjuer på plats bokades i förväg och nödvändig information om plats och tidpunkt tillhandahölls (Gillham, 2011, s. 32).

Samtliga respondenter fick möjlighet att välja om de ville använda sina kameror under de digitala intervjuerna och informerades om att ingen inspelning i bild skulle ske utan enbart via ljud. Att samtliga respondenters samtycke till att aktivera kameraläge underlättade för oss att uppfatta eventuell osäkerhet eller tveksamhet genom kroppsspråk och ansiktsuttryck, vilket underlättade följdfrågor och en mer fördjupad dialog.

Under samtliga intervjuer spelade vi in ljudfiler för att säkerställa noggrannheten och kvaliteten på empirin. Dessa inspelningar var av avgörande betydelse för att fånga varje nyans i respondenternas svar och för att säkerställa att inga viktiga detaljer gick förlorade under transkriberingen. Varje intervju hade en varaktighet på mellan 50 minuter till en timme, beroende på respondentens svarstempo och omfattningen av de olika ämnen och teman som de lyfte. Denna tidsram gav oss tillräckligt med utrymme för att utforska ämnet på djupet och för att ge respondenterna möjlighet att uttrycka sina åsikter och erfarenheter på ett utförligt sätt. Under varje intervju var endast en av oss närvarande för att säkerställa en bekväm och konfidentiell atmosfär. Vi gjorde korta minnesanteckningar under intervjuerna för att snabbt kunna notera viktiga punkter eller tankar, men vår huvudfokus låg på att lyssna uppmärksamt på respondentens svar och att observera deras kroppsspråk och uttryck. Detta tillvägagångssätt möjliggjorde en djupare förståelse av respondenternas känslor och tankar, vilket var avgörande för att kunna tolka deras erfarenheter på ett nyanserat sätt. Vi ville undvika att anteckna för mycket under intervjun för att i stället få möjlighet att lägga fullt fokus på respondentens ord och att fånga varje subtil nyans i deras kommunikation och kroppsspråk. Men med detta sagt är vi medvetna om att en digital intervju innebär mer utmaningar för att uppfatta dessa nyanser än en fysisk intervju (Kvale, Brinkman & Torhell, 2021, s. 217).

De semistrukturerade intervjuerna erbjöd en balans mellan en viss struktur i intervjuguiden, där de förberedda frågorna gav det utrymme vi önskade för intervjupersonerna att uttrycka sig utifrån sina egna upplevelser. Intervjuformens flexibilitet gav dels respondenterna möjlighet till att vara delaktiga och i viss utsträckning styra i vart samtalet landade men gav även oss möjligheten att följa upp och utveckla deras svar med relevanta uppföljningsfrågor. Vi såg detta som positivt då det gav oss utrymme till att fånga fler och djupare nyanser av respondenternas egna upplevelser (Bryman, 2018, s. 563; Justesen & Mik-Meyer, 2011, s. 47).

Efter varje intervju transkriberades materialet ord för ord och samlades in i ett enskilt dokument. När vi genomfört fler intervjuer samlades alla i samma dokument för en enklare översikt och för att påbörja en analys kring de olika svaren. Efter att ha lyssnat igenom inspelningen två gånger för att säkerställa att vi inte gått miste om någon viktig information, raderades ljudfilen för att säkerställa konfidentialitet. Vidare började vi direkt att leta efter gemensamma teman och koder i texterna. Detta tillvägagångssätt gjorde det möjligt för oss att effektivt organisera och bearbeta den insamlade informationen för att identifiera mönster och nyckelaspekter relaterade till våra forskningsfrågor och för att underlätta processen efter varje ny genomförd intervju (Bryman, 2018, s. 577).

4.4 Bearbetning och analys av material

Efter att transkriberingen av samtliga intervjuer genomförts ord för ord lyckades vi fånga upp nyanser och sinnesstämningar hos respondenterna vilket gav oss en solid grund inför analys och kodning av resultatet. Efter transkribering och sammanställning av den redan påbörjade analysen sammanställdes all data och vi kunde påbörja en fullständig analys av resultatet. Att vår intervjuguide, som tidigare nämnts, var strukturerad kring specifika teman: krav, inflytande, stöd och återhämtning med fokus på mikropaus, ansåg vi gav oss en fördel och underlättade i nästa steg i processen när materialet skulle kodas, då vi kunde strukturera upp analysen i samma teman. Genom att använda ett färgkodningssystem markerade vi olika citat som relaterade till dessa teman. Detta hjälpte oss att systematiskt organisera materialet under respektive tema och effektivt utforska repetitioner och identifiera likheter och skillnader i svaren från respondenterna. Arbetsättet utgjorde att vi kunde visa på viktiga likheter och skillnader utifrån relevans för studiens ämne och forskningsfrågor. Vidare använde vi färgkodning och befintliga teman för att se hur de relaterade till varandra och till studiens forskningsfrågor, vilket i sin tur ledde till att vi kunde utforma mer abstrakta teman och rubriker som lämpade sig för att presentera resultatet och tydligt visa på den röda tråden i studien (Bryman, 2018, ss. 705–707). Genom denna metodologiska ansats kunde vi säkerställa att vår analys var både grundlig och systematisk, vilket är av stor vikt för att uppnå studiens syfte.

4.5 Förförståelse

Denna studie grundades i ett starkt intresse för arbetslivet och arbetsmiljö. Detta då vi upplever att brister i arbetsmiljön ofta hänger samman med bristen på återhämtning. Dessutom är den snabba utvecklingen på den svenska arbetsmarknaden och dess påverkan på yrkesgrupper inom välfärden ämnen som flitigt diskuteras inom sociala sammanhang och under utbildningen gång, vilket har bidragit till vår nyfikenhet i hur individens arbetsmiljö påverkas av ledningsfilosofin New Public Management (NPM) samt av återkommande tidsperioder med lågkonjunktur. Dessa aspekter fick oss att inleda denna undersökning. När vi upptäckte att denna utveckling också resulterat i ökad arbetsbelastning och därmed minskade möjligheter till återhämtning, visste vi var vi ville rikta vårt fokus.

Förförståelsen för studiens valda ämne och de kategorier som studeras är en viktig komponent som forskaren bör vara medveten om under hela forskningsprocessen. Forskningsprocessen generellt sett kan aldrig vara helt objektiv eftersom varje steg påverkas av bakomliggande föreställningar och är således omöjlig att bortse från. De teoretiska förkunskaperna inom det valda forskningsproblemet och den känslomässiga förankringen till yrket kan därför vara en hindrande faktor för bibehållen öppenhet vid genomförande av intervjuer och analys av data (Becker, 2008, s. 21; Friberg, Segesten, Dahlborg & Östlundh, 2022, s. 228).

Vi var väl medvetna om våra teoretiska förkunskaper inom det valda forskningsområdet, och vår personliga erfarenhet inom liknande yrkesområden. Båda av oss har tidigare arbetat inom yrken där mänsklig interaktion är en central del av arbetsvardagen, vilket inkluderar erfarenhet från barnomsorg både inom privat och offentlig sektor, samt personlig assistans. Vi har erfarit hur arbetsförhållanden inom yrkesområden med liknande utformning kan påverka välmående, vilket kan vara till en nackdel eftersom det skulle kunna påverka hur vi förhåller oss till både utformning och genomförande av studien. Samtidigt anser vi att vår tidigare erfarenhet gav oss en fördel eftersom vi hade en djupare inblick i studiens ämne. Vidare erbjöd också våra erfarenheter en större förståelse för de utmaningar och framtidsperspektiv rörande

yrkesgrupperna och den växande problematiken kring återhämtning som diskuteras flitigt inom tidigare forskning och samhällsdebatten.

Det fanns en viss föreställning om att arbetsbelastningen och kraven för yrkesgruppen ökat baserat på att det samhällsekonomiska läget präglats av nedskärningar och inflation. Med vår förståelse för ovan nämnda aspekter tror vi att studien kan resultera i att förskollärare har liten möjlighet till återhämtning under sin arbetstid. Detta antagande gör vi med utgångspunkt i de ekonomiska nedskärningarna som tillsammans med NPM:s höga krav på kvalitetsarbete kan tänkas ställa ökade krav på både förskollärare och barnskötare. Möjligtvis påverkar dessa aspekter respondenternas möjlighet att kontrollera sin arbetsdag och få inflytande över sin återhämtning.

För att undvika att egna föreställningar påverkar forskningsprocessen negativt var det alltså avgörande för oss att bibehålla en distans till förutfattade meningar och uppfattningar angående yrkesrollen. Detta innefattade en hög grad av medvetenhet kring utformningen av intervjufrågor, genomförandet av intervjuerna och analysen av data. Transparens för oss var en extra viktig nyckelfaktor, dels eftersom studiens syfte är att bidra med nya perspektiv på återhämtning inom yrken i en arbetsmiljö med få möjligheter till återhämtning, dels för att andra läsare ska kunna bedöma kvaliteten och betydelsen av studien. För att aktivt försöka lägga vår förståelse åt sidan innan vi påbörjade studien valde vi därför att tillsammans öppet diskutera våra förutfattade meningar och erfarenheter kring yrket och studiens ämne. Dels i relation till hur vi själva upplevt liknande arbetsförhållanden, dels hur dessa förhållanden skapat upplevelser av stress och ohälsa vid olika situationer. Detta möjliggjorde att vi kunde påminna varandra om vikten av ett öppet förhållningssätt för att bibehålla en hög transparens under studiens gång. Genom att inte låta egna upplevelser och erfarenheter prägla utformningen av studien öppnade vi upp för att upptäcka viktiga detaljer och nya perspektiv kring det valda ämnet och yrkesgruppen som vägledde oss till nya insikter och intressanta resultat (Bryman, 2018, s. 490).

4.6 Kvalitetskriterier

Tillförlitligheten i vår kvalitativa studie har tagits i beaktning utifrån de olika delkriterierna *trovärdighet*, *överförbarhet*, *pålitlighet* och *äktighet* som vi anser är relevanta för att uppnå studiens ändamål. Dessa kriterier motsvarar den reliabilitet och validitet som beaktas inom kvantitativa forskningsansatser där forskare argumenterar för det valda genomförandet av studien på ett transparent vis (Bryman, 2018, s. 476). Vi har på ett detaljerat och transparent sätt redogjort för intervjuprocessens olika delar och delgett hur vi följt och säkerställt de etiska forskningsreglerna och på så vis stärkt studiens pålitlighet respektive trovärdighet.

För att styrka studiens *trovärdighet* och således acceptansen i det presenterade resultatet har vi valt att utföra vår forskning i enlighet med de hänvisade etiska reglerna som angetts av Högskolan i Borås samt med hjälp av relevant litteratur och forskning som berör valda yrkesgrupper och forskningsområde.

Respondentvalidering är en ytterligare aspekt som används i en kvalitativ metod för att visa på att forskningen genomförts på rätt sätt och ska således stärka trovärdigheten i resultatet. Genom att låta respondenterna ge feedback på forskarnas tolkningar och resultat, kan forskningen säkerställa att respondenternas perspektiv är korrekt representerade (Bryman, 2018, s. 467). Vi har dock valt att avstå från respondentvalidering i vår studie, trots medvetenhet om att detta

skulle kunna styrka tillförlitligheten. Beslutet grundar sig i en bedömning där vi ansåg att tidsramen för studien var alltför snäv för att kunna tillgodose respondenterna möjlighet till att validera resultatet (Bryman, 2018, s. 466).

Pålitligheten har präglat studiens tillvägagångssätt från start genom att tydligt och genomgående redogöra för studiens alla val och moment. Samtliga moment från val av syfte och utformning av frågeställningar till urval, metodval, intervjuer, och analysen har motiverats för att ge andra forskare möjlighet att bedöma studiens kvalitet (Bryman, 2018, s. 468).

Överförbarheten har varit en väsentlig aspekt genom vår studie eftersom vi från början haft en önskan om att bidra med kunskap inom arbetslivsforskningen genom att främja återhämtning under arbetstid. För att studien ska vara användbar och kunna appliceras även inom andra yrkesområden har vi gjort specifika val under studieprocessen för att tillgodose en möjlig överförbarhet. I studien har vi fokuserat på att utforska hur krav, inflytande och socialt stöd i arbetet upplevs i relation till återhämtning under arbetstid, specifikt inom förskolans verksamhet. Dessa insikter har tolkats genom ett vetenskapligt ramverk som möjliggör en teoretisk förståelse kring återhämtning. Genom att systematiskt strukturera och tydligt presentera dessa relationer har vi lagt en grund för att våra fynd ska kunna betraktas som relevanta och överförbara även inom andra yrkesgrupper som befinner sig i en liknande arbetsmiljö. Vi vill dock förtydliga att val av analytiska ramverk och respondenternas individuella berättelser kommer ha en påverkan för resultatet. Därför är det omöjligt att påvisa att liknande resultat helt kan överföras till en liknande studie även om samma yrkesgrupp

återigen skulle användas som studieobjekt. Detta beror dels på att varje verksamhet är unik, med egna kulturer och oskrivna regler, dels på att respondenterna har skilda upplevelser av liknande situationer.

Äkthet är uppbyggd av fyra delkriterier vilka är rättvis bild, ontologisk autenticitet, pedagogisk autenticitet, katalytisk autenticitet samt taktisk autenticitet (Bryman, 2018, s. 470). Innebörden av dessa begrepp är bland annat att studien representerar en rättvis bild av respondenternas berättelser och att resultatet inte manipuleras för att passa slutsatser som är förutbestämda. För att skapa denna rättvisa bild har vi använt oss av citat från intervjuerna för att kunna koppla relevant information till slutsatserna. Ontologisk autenticitet innebär att respondenterna har fått en ökad förståelse för sin egen sociala situation. I vårt fall var detta en aspekt som samtliga respondenter upplyste oss efter avslutad intervju, att de aldrig reflekterat över återhämtningen under arbetstid tidigare eller hur det faktiskt påverkar dem. Den pedagogiska autenticiteten härrör inte bara lärande för respondenter utan även för oss som forskare och läsaren, vilket ligger i linje med studiens syfte att bidra till lärdomar inom ämnet återhämtning, och där vi med förhoppning kommer kunna bidra med nya tankar och lärdomar. Med studiens huvudsyfte har vi förhoppningar om att även den taktiska autenticiteten kommer kunna tillämpas för respondenterna, vilket innebär att de tankar som väckts hos dem under intervjun kan användas för vidare reflektion och större möjlighet att påverka deras egen arbetssituation.

4.7 Etiska överväganden

Under genomförandet av studien har vi tagit de fyra etiska principerna i beaktning. Genom att nyttja och förhålla oss till *Informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och

nyttjandekravet möjliggjordes en trygghet och tillit hos samtliga deltagande respondenter för att ingen skulle känna obehag eller skadas genom sin medverkan (Bryman, 2018, s. 170).

Informationskravet

Vi har följt Brymans (2018, s. 170) riktlinjer om informationskravet genom att informera samtliga berörda deltagare om syftet med studien, dess metodik och förväntad tidsåtgång. Samtliga respondenter har fått identisk information under hela studiens genomförande. Informationen säkerställde att deltagarna hade tillräcklig kunskap för att fatta ett välgrundat beslut om sitt deltagande och vi förklarade även deras rätt till att när som helst avbryta sitt deltagande utan några konsekvenser. Varje deltagare mottog skriftlig och muntlig information om intervjun innan en samtyckesblankett skickades ut.

Samtyckeskravet

Efter att respondenterna fått information om rätten att bestämma över sitt deltagande fick alla deltagare en samtyckesblankett som undertecknades innan intervjuerna påbörjades. Detta dokument detaljerade studiens syfte, datahanteringprocesser, och deltagarnas rättigheter. Denna process säkerställde ännu en gång att deltagarna fick information om att deltagandet var frivilligt och att de hade full förståelse för genomförandet (Bryman, 2018 s. 178).

Konfidentialitetskravet

Genom att anonymisera all insamlad information och hantera deltagares uppgifter med största möjliga eftertanke och konfidentialitet säkerställdes respondenternas anonymitet. Identiteter och personliga uppgifter skyddades under insamling, analys och rapportering av materialet. Samtliga respondenter tilldelades även fiktiva namn för att stärka anonymiteten. Inspelningen av intervjuerna hanterades med sekretess, där de raderades efter att vi lyssnat igenom inspelningarna två gånger och transkriberingen verifierat, vilket minimerade risken för obehörig åtkomst av materialet (Bryman, 2018, ss. 170–171, 181).

Nyttjandekravet

Respondenterna har fått information om att de får ta del av studiens resultat och givit samtycke till att studien kan komma att offentliggöras på Borås Högskolas databas, och på så vis bidra till den vetenskapliga kunskapsbasen. Respondenterna har fått information om att det material som samlats in, efter studiens färdigställande, kommer att raderas från våra enskilda enheter och enbart användas i forskningssyftet, för att bidra till bättre förståelse och utveckling för forskollärare och barnskötares återhämtning (Bryman, 2018, s. 171).

5 RESULTAT

I detta avsnitt kommer studiens insamlade material att presenteras. För att underlätta läsning kommer resultatet att redovisas genom att placeras under olika rubriker med bakomliggande teman; krav i arbetet, kontroll i arbetet och stöd i arbetet.

5.1 Krav i arbetet

Administration, planering och yrkeskunskap

Både förskollärare och barnskötare berättar att administrativa uppgifter är ett krav som fyller en stor del av arbetet. Dessutom upplever de att tiden som behöver avsättas för dessa uppgifter inte räcker till. Samtliga respondenter uttrycker att de ofta behöver skjuta på uppgifterna, och att detta till stor del beror på personalbristen. Förskollärare Sara uttrycker sig om situationen:

Och sen beror det på att har vi inte personal så har vi inte heller möjlighet att sitta ner och göra det administrativa. Och då blir det förskjutet och då får vi lite ifrågasättningar. -Förskollärare Sara

Även barnskötare Maria beskriver liknande upplevelse genom följande:

Det kan bli väldigt mycket dokumentation. Det ska skrivas mycket kring varje enskilt barn. Du ska dessutom dokumentera på gruppnivå, så det är ett stort krav som vi knappt kan tillgodose... -Barnskötare Maria

Både förskollärare och barnskötare upplever liknande krav på administration oavsett utbildningsbakgrund. Vidare förklarar barnskötarna att kraven som ställs på dem är höga utifrån att flera av dem enbart har en barnomsorgsinriktad gymnasieutbildning alternativt vidareutbildat sig via Komvux. Det finns också en samförståelse i barnskötarnas upplevelser där de beskriver att kraven på deras administrativa uppgifter har ökat under åren, och de upplever att deras kompetenser inte alltid matchar arbetskraven som ställs på dem. Barnskötare Maggan, som har en komvuxutbildning med barnskötareinriktning anser att utbildningen gett henne förutsättningar att klara av de dagliga arbetskraven i sitt yrke. Hon belyser värdet av sin komvuxutbildning och berättar:

Jag hade aldrig orkat jobba med det om jag inte hade kunnat hela det pedagogiska trädet. Man måste ha olika pedagogiker då liksom hur man ska hantera barnen. Man måste ha liksom det här sociala tänket. Och det gör mig väldigt trygg när jag har min utbildning...Annars hade jag aldrig orkat. -Barnskötare Maggan

Till skillnad från Maggan har barnskötare Monica och Maria enbart gått barnskötarlinjen på gymnasienivå. De uppger att deras utbildningsnivå ibland gör det svårt att bemöta barnen på ett pedagogiskt sätt utan den akademiska bakgrunden. Maria anser att utbildningen inte är tillräcklig för att hantera de krav som ställs på henne i arbetet då hon förväntas utifrån läroplanen att bedriva likvärdig dokumentation som förskollärarna. Att administrativa uppgifter har ökat under åren beskrivs av en barnskötare genom följande:

Om man bara ser tio år tillbaka så var kraven annorlunda och vi barnskötarna skulle mest ta hand om barnen. -Barnskötare Maria

Vidare uppger Barnskötare Monica att hon gått från en roll med fokus på barnomsorg till att få ett högre ansvar för pedagogik och administration när hon säger:

Med tiden, speciellt i takt med att personalbristen har blivit mer uttalad, har jag tagit på mig mer ansvar som tidigare låg utanför mina traditionella arbetsuppgifter. Jag ska alltså utforma och genomföra planeringar och aktiviteter utifrån läroplanen, vilket inte alltid matchar mina kompetenser eller utbildningsbakgrund. - Barnskötare Monica

Förväntningar från föräldrar och barn

Både förskollärare och barnskötare ser att det finns krav utifrån behov av uppmärksamhet från både föräldrar och barn. Kraven från föräldrarna varierar utifrån deras individuella behov och respondenternas upplevelser är att det kan vara påfrestande att möta de förväntningar som finns på kommunikation och krav på uppmärksamhet för just deras barn. Respondenterna beskriver olika situationer där de resonerar på liknande vis angående möjligheterna att möta föräldrarnas och barnens krav. Förskolläraren Sanna säger att hon har stor förståelse för att föräldrar vill veta hur dagen varit för deras barn, eftersom ens barn är det viktigaste de har. Men hon menar på att det är en utmaning att möta alla individuella behov med tanke på att det är nästan 90 barn på förskolan. Begränsningen i att möta kraven utifrån de förutsättningar som finns förtydligas av barnskötare Monica när hon berättar:

Föräldrarna vill att jag ska vara tillgänglig för dialog och kunna ge en tydlig bild hur det har gått under dagen, att jag ska vara uppmärksam på deras barns behov, det stressar mig just för att jag sällan känner att vi har de förutsättningar att ge bekräftelsen de behöver. - Barnskötare Monica

Även förskollärare Sigrid beskriver att det kan vara tufft att bemöta föräldrarnas olika krav och berättar hur hon många gånger behöver anstränga sig för att bibehålla sin professionalitet:

För det hjälper ju inte om en förälder kommer och är jättearg, om vi igen har tappat bort en vante som inte är namnad, då hjälper det inte att bli arg tillbaka utan då får man ju bara möta. Alltså anstränga sig lite extra. Man måste ju vara professionell liksom, fast man kanske inte har det tålamodet. - Förskollärare Sigrid

Att delge information till föräldrar när det varit en sämre dag på förskolan är ytterligare en aspekt som upplevs som extra jobbig och energikrävande enligt respondenterna. Förskollärare Sara delger även situationer som hon upplever som utmanande:

Det är inte jättekul att berätta för en förälder att jo men idag så betedde ditt barn sig så här mot ett annat barn. Det kan hända att föräldrarna får höra samma sak flera gånger i månaden och då kan man få klagomål och bli ifrågasatt varför vi gör så eller så. Ja men sådana situationer, när man får ta skit för det, då blir man liksom självkritiserande. Det är ändå människor man jobbar med på något sätt, men ja, det tar ju liksom extra energi när det inte har varit bra. - Förskollärare Sara

Verksamhetens orimliga förväntningar

Att avsätta tid för att bemöta barnens krav kring uppmärksamhet ses som ett självklart krav av samtliga respondenter. Både barnskötare och förskollärare berättar att de vill finnas där för barnen genom att vara tillgängliga och visa uppmärksamhet. Dock upplever respondenterna svårigheter med att kunna tillmötesgå barnen i deras behov vid stora barngrupper. Förskollärare Sanna uttrycker hur kraven från barnen ibland kan bli övermäktiga:

De kräver vår uppmärksamhet men det är också därför jag har utbildat mig till förskollärare, för jag tycker det är så roligt att vara med barnen. Men i perioder kan de bli så olika tungt och ibland så kan det vara jättejobbigt, speciellt när vi inte får ringa in vikarier, och det har vi ingen makt över, utan det är någon annan som tar beslutet och så får vi lösa det -Förskollärare Sanna

Flera av respondenterna upplever även att allt fler barn har speciella behov och kräver mer uppmärksamhet än andra barn, vilket blir påfrestande, speciellt när de är färre i personalstyrkan. Barnskötaren Maggan beskriver problemen tydligt:

Ja, specifikt stressande är det i situationer där vi inte har tillräckligt med personal och måste hantera många barn, inklusive barn med särskilda behov, utan vikarier eller extra hjälp- Barnskötare Maggan

5.2 Kontroll i arbetet och betydelse för återhämtning

Utmaningar och möjligheter till inflytande under arbetstiden

Utmaningar i inflytandet under arbetstiden framträder tydligt i respondenternas utsagor, där en gemensam önskan om mer utrymme för möjligheter till återhämtning i form av mikropaus uttrycks. Önskan till mer handlingsutrymme när det kommer till möjligheter till mikropaus beskrivs av dem som en stund för sig själva, där de kan koppla av och ladda om batterierna för att kunna fortsätta med sitt arbete. Som en av respondenterna uttrycker det:

Det är att kunna få sätta sig ner lite, stänga av för en stund, och bara andas på egen hand utan höga ljud. - Barnskötare Monica

Trots respondenternas medvetenhet om vikten av återhämtning och behovet av att "komma undan" från arbetsuppgifterna under arbetstid, är bristen på utrymme för mikropaus uppenbar, när det gäller att genomföra detta i praktiken. Både förskollärarna och barnskötarna betonar att dessa utmaningar bottenar i bristfälliga personalresurser och de ekonomiska riktlinjer de behöver förhålla sig till. Flera av respondenterna tvingas, till följd av detta, lägga om sina arbetsscheman och styra om i privatlivet för att kunna hantera situationen. Återkommande aspekter, såsom sjukskrivningar och anställningsstopp, sätter en press på deras arbetsvardag och gör det svårt att skapa utrymme för återhämtning i form av mikropaus. Som en av respondenterna berättar:

Nej, det finns i praktiken inte utrymme för att ta de mikropaus under arbetstiden som behövs, vilket beror på att vi arbetat i ett högt arbetsflöde och brist på personal, i princip varje dag - Barnskötare Maggan

Trots upplevda utmaningar i att ha inflytande över resurserna i sitt arbete, såsom bristen på personal och begränsningar på grund av ekonomiska riktlinjer, vilket begränsar möjligheten till mikropaus, så berättar samtliga att de ändå till viss del kan uppleva en hög grad av kontroll

och inflytande i sitt arbete. Detta kopplar de till möjligheten att lägga upp sin arbetsdag och kan även styra hur de vill planera pedagogiska stunder och aktiviteter med barnen. Både förskollärarna och barnskötarna betonar det befintliga kravet att utgå från läroplanen, men poängterar att de själva väljer hur de vill planera verksamheten och sina arbetsuppgifter utifrån denna. En respondent uttrycker sig på följande sätt:

*Arbetet vi gör här har vi ju all makt över, alltså utifrån vår läroplan. Vi har ju ändå en läroplan att följa. Men hur vi utformar arbetet är ju upp till oss som jobbar här. Så vi har ju jättestort inflytande. Vi bestämmer ju jättemycket - **Förskollärare Sanna***

Respondenternas möjligheter till inflytande i arbetet ses av dem kunna bidra till att ta en mikropaus och gå i väg vid behov. Dock är dessa mikropauser begränsade och enbart tillgängliga när verksamheten tillåter, dels beroende av kollegorna, dels av personalstyrkan och barngruppens storlek.

Ett exempel på hur dessa stunder kan se ut uttrycks av en förskollärare som berättar följande:

*Alltså vi har ju inte som rutin att man har tio minuter att komma i väg. Om det inte är så att vi har en lugn vecka med få barn, som denna vecka, då har vi gett varandra tio minuter, en kvart på förmiddagen och eftermiddagen att gå iväg och komma undan lite. - **Förskollärare Sigrid***

Förutom spontana mikropauser så upplever alla utom en respondent att toalettbesök är en viktig del av återhämtningen i det dagliga arbetet. Barnskötare Monica och förskolläraren Sanna betonar att toabesöken ger dem en chans att ta en kort paus och koppla av under en stressig dag. De ser toaletten som en plats där de kan vara för sig själva och få lite tid att andas och ta det lugnt. För dem är det viktigt att inte stressa även på toaletten, utan i stället ta det lugnt och kanske till och med använda mobilen för att scrolla igenom något medan de sitter där. De ser toabesöken som en rättighet att ta en paus från arbetsuppgifterna och få lite tid för sig själva. Det faktum att toabesöket ses som en spontan mikropaus oavsett arbetsbelastning kan exemplifieras med två följande uttryck:

*...är det någonstans man har rätt att ta paus gentemot vem som helst så är det på toan, för alla måste gå på toa, då går man... men så tar man det lugnt på toaletten. Du stressar inte på toaletten... -**Förskollärare Sanna***

*...just att kunna ta fem minuters paus ensam på toaletten för att kunna hantera dagens krav... -**Barnskötare Monica***

5.3 Stöd i arbetet

Stöttande gemenskap som en buffert i arbetslivet

Samtliga respondenter betonar vikten av stöd i det dagliga arbetet, där kollegor utgör viktiga resurser. För barnskötare Monica är gemenskapen med kollegorna en central del av hennes arbetsdag, där de dagligen stöttar varandra. Som hon uttrycker det:

*...så jag vänder mig främst till mina kollegor för stöd, eftersom vi har byggt upp en stark gemenskap där vi dagligen hjälps åt och stöttar varandra. - **Barnskötare Monica***

Förskollärare Sanna poängterar att det alltid finns möjlighet att diskutera och dela tankar med kollegor, samt att kollegorna är tillgängliga även vid konflikter med barnen där de tillsammans stöttar varandra.

Trots att de flesta respondenter betonar att det finns kollegialt stöd i arbetet samt att deras goda samarbete även skulle kunna innebära att man tillåter varandra att ta spontana mikropauser under arbetstid, utnyttjas denna möjlighet mycket sällan. Respondenternas berättelser visar att detta är med anledning av att inte vilja riskera att påfresta kollegornas arbetsbörda ytterligare. I en av respondenternas utsagor syns hur återhämtningen uteblir eftersom det dåliga samvetet infinner sig när man överväger att ta en paus eller behöver reflektera över sitt arbete. Som hon uttrycker det:

Det blir ju ändå att man lämnar någon själv eller så, så klart och det blir väldigt skört. Det är väldigt svårt att gå undan. Man hade kanske behövt och ta en paus i den stunden. Men man kan inte heller lämna sin kollega. Det är väl mycket det som ens samvete är liksom. Att man inte kan lämna sin kollega. - Barnskötare Maria

Dessa upplevelser förstärks av förskolläraren Sigrid när hon framhåller att även om hon och en kollega skulle behöva ta en mikropaus för att återhämta sig så skulle det innebära att en annan kollega lämnas ensam med en stor grupp barn, vilket skulle innebära en stor belastning för den ensamma kollegan. Genom att inte ta en paus bidrar hon i stället med kortsiktigt stöd till sin kollega, vilket blir på bekostnad av hennes egen återhämtning på lång sikt. Som hon uttrycker det:

...men om jag skulle välja att faktiskt gå undan med en kollega så hade vi lämnat en kollega själv med 13 barn. - Förskollärare Sigrid

5.4 Sammanfattning av resultat

Efter analysen av resultaten från vår studie är det tydligt att förskolepersonalen upplever på olika sätt krav, kontroll och stöd i sitt arbete. Kraven upplevs av båda yrkesroller som betydande och omfattar administrativa uppgifter, kvalitetsarbete och förväntningar från både föräldrar och barn. Administrativa krav tar upp en stor del av arbetsdagen för både förskollärare och barnskötare och bristen på tid och personal upplevs minska möjligheter till återhämtning under arbetstiden. Dessutom är kraven från föräldrar och barn påfrestande. Att delge negativa händelser till föräldrarna upplevs som särskilt utmanande och energikrävande. Av resultaten belyses att trots höga krav har personalen inom förskolan en hög grad av kontroll i sitt arbete, vilket främst syns genom möjligheten att planera aktiviteter i linje med läroplanen. Denna typ av kontroll i arbetet inverkar också på deras möjlighet till återhämtning eftersom personalens "kontroll i" arbetet skulle kunna nyttjas för att skapa villkorade mikropauser. Däremot vid brist på en sådan kontroll i arbetet kan även dessa villkorade pauser begränsas. Men trots detta finns det ändå möjlighet till att på eget initiativ ta en mikropaus, och här upplevs toalettbesöket som en uppskattad och spontan mikropaus. Vad gäller "kontrollen över" arbetet så pekar resultatet på att båda yrkesgrupper saknar denna typ av kontroll eftersom de ofta kämpar med bristande resurser och ekonomiska riktlinjer som hindrar dem från att ta ha inflytande över sin arbetsdag. Resultatet har också visat att kollegor utgör viktiga stödresurser i det dagliga arbetet, men trots att stöd finns, känner personalen att de sällan utnyttjar stödet fullt ut och väljer att avstå mikropauser av rädsla för att belasta kollegorna ytterligare.

6 DISKUSSION

Syftet med denna studie är att utforska förskolepersonalens återhämtning under arbetsdagen. Vi undersöker hur krav, inflytande och socialt stöd i arbetet upplevs som antingen hinder eller möjligheter för återhämtning. I följande avsnitt kommer vi att diskutera väsentliga delar från resultatet och diskutera hur det kan förstås i relation till de valda teorierna samt tidigare forskning. Vi har valt att dela upp diskussionsavsnittet i två delar utifrån studiens frågeställningar. Inledande diskuterar vi hur förskolepersonalen upplever sina arbetskrav och i den andra delen diskuterar vi hur respondenterna utifrån dessa krav i arbetet upplever att inflytande och stöd i arbetet hindrar eller möjliggör återhämtning under arbetsdagen.

6.1 Förskolepersonalens arbetskrav

Förväntningar från föräldrar och barn

I studiens resultat framkommer det att arbetskraven är både höga och omfattande för respektive yrkesgrupp. I sitt dagliga arbete upplever de kontinuerliga förväntningar från barn och föräldrar vilket (kan kännas) uppges som särskilt påfrestande. Att inte räkna till är en återkommande känsla hos respondenterna och de upplever svårigheter att uppfylla de krav på uppmärksamhet som både barn och föräldrar kräver från dem. Synen på krav inom förskolan överensstämmer med Johansson (2017, ss. 97–104) som tidigare påpekat det höga emotionella trycket inom förskoleyrket, vilket forskaren också betonar främst beror på föräldrarnas förväntningar och kraven relaterade till barnens utveckling. Empirin speglar att kraven relaterade till barnen kan bli övermäktiga och att det finns svårigheter att bemöta barnens behov. Av respondenternas utsagor beskrivs dessa situationer specifikt när de tvingas arbeta med stora barngrupper eller när det i arbetet ingår att hantera barn med särskilda behov, vilket också beskrivits som allt en mer återkommande arbetssituation. Detta kan jämföras med Johansson (2017, ss. 97–104) vars forskning speglar förväntningarna likt dessa, där höga krav med ett högt emotionellt tryck kan förstärkas ytterligare vid arbete med stora barngrupper och ökade krav på kvalitetsarbete.

De upplevda förväntningarna som ställs på intervjupersonerna från både barn och föräldrar kan förstås utifrån Goffmans (2020) dramaturgiska ansats. Likt aktörer på en scen formar de sitt beteende för att skapa en önskad bild av sig själva och förmedla ett specifikt budskap till sin publik. Vidare tydliggör deltagarna att kraven som ställs i deras roll ofta handlar om att bekräfta och respektera både barn och föräldrars behov. I detta fall blir dessa krav en typ av hövlighetsnormer, eftersom förskolepersonalens framträdande symboliserar möten i den främre regionen med kontinuitet av icke-verbala signaler samt olika typer av dialoger där det föreligger förväntningar på empati och hänsyn.

Omfattande administration, planering och kvalitetsarbete

I empirin framkommer det att de administrativa uppgifterna är vanligt förekommande och alltmer omfattande för båda yrkesgrupper. De upplever att dokumentation, redovisning och kvalitetsarbete är en integrerad del av deras arbetstid. Deras arbetssituation visar en tydlig indikation att de ökade administrativa kraven dels fortlever, dels intensifieras. Detta är i linje med Forssell och hans kollegors (2014, s. 215) vars slutsatser om att ökningen av administrativa uppgifter har flyttats alltmer över till dem som vanligtvis arbetar med kärnverksamhetens operativa delar inom välfärdsyrken. Detta blir problematiskt eftersom vad Rubinstein Reich och

kollegor (2017, s. 29) visar så bedrivs den svenska förskoleverksamheten till sextio procent av barnskötare utan akademisk utbildning. Denna problematik är något som vår studie kan bekräfta genombarnskötarnas upplevelse. Detta eftersom samtliga barnskötare uppger att de egentligen har som huvudsaklig arbetsuppgift att arbeta operativt i verksamheten, men att de numera behöver utföra alltmer dokumentation och kvalitetsarbete. Dessutom berättar de att dessa krav känns för dem som extra påtagliga eftersom de anser att deras kompetens inte matchar de krav som ställs på dem, vilket ännu en gång speglar problematiken kring avsaknad av akademisk utbildning inom förskoleverksamheten. Utifrån ovannämnda aspekter kan det förstås hur barnskötarna i studien upplever kraven som påtagligt höga när de, i sin roll som barnskötare, ska uppfylla samma förväntningar som förskollärarna, trots att de saknar motsvarande kompetens. Detta är i linje med Forssell och hans kollegors (2014, s. 215) vars slutsatser om att ökningen av administrativa uppgifter har flyttats alltmer över till dem som vanligtvis arbetar med kärnverksamhetens operativa delar inom välfärdsyrken. Detta blir problematiskt eftersom vad Rubinstein Reich och kollegor (2017, s. 29) visar så bedrivs den svenska förskoleverksamheten till sextio procent av barnskötare utan akademisk utbildning.

En intressant aspekt som framkom i empirin är att barnskötarna ansåg att utbildning vore nyckeln till att göra dessa uppgifter mer hanterbara. Vår analys pekar dock på att detta inte är tillräckligt. I linje med Karasek och Theorells krav-kontroll-stödmodell kan det förstås att så länge det instrumentella stödet från ledningen, i form av ökade personalresurser och fler anställda, saknas i det dagliga arbetet, kan idén om att högre kompetens skulle kunna kompensera för den bristfälliga arbetssituationen upplevas som tvivelaktig och därmed ifrågasättas. Att enbart fokusera på att öka personalens kompetens utan att samtidigt öka stödet och resurser från ledningen motiveras av oss i stället som ytterligare krav på personalen, och blir ohållbart på sikt. Detta eftersom en sådan arbetssituation enligt Sonntag och Zijlstra (2006) bidrar till ett ytterligare ökat behov av den redan begränsade återhämtningen som finns att tillgå inom yrket.

Således, likt den historiska utvecklingen av förskolepersonalens yrke som symboliserande övergång från att främst erbjuda fysisk trygghet och tillsyn till dagens mer komplexa uppdrag som inkluderar aspekter som omsorg, utbildning och barnens utveckling, visar studiens resultat att personalen möter ökade krav och behov av mer omfattande kompetens (Brodin & Renblad 2015; Skolverket 2020). Detta bekräftar att förutom påtaglig administration så har förskolepersonalen samtidigt ett komplex uppdrag där krav på pedagogisk kvalitet berör även individer utan akademisk utbildning.

6.2 Förskolepersonalens inflytande och stöd i arbetet

Hinder för mikropauser i den främre regionen

Utifrån ovannämnda resultat kan det förstås att höga krav är en framträdande del i respondenternas yrkesliv och förknippas av dem med interaktioner med barn, föräldrar samt de ökade administrativa arbetsuppgifterna och kvalitetsarbete, vilket framgår av tidigare forskning av Johansson (2017), Rubinstein Reichmed (2017) och Forssell (2014) med kollegorna. Utöver de höga kraven i arbetet framkommer det i studiens empiri att respondenterna upplever både perioder med hög beslutsfrihet och perioder med låg beslutsfrihet under sin arbetstid. Intervjupersonernas svårigheter att känna kontroll i vissa arbetssituationer kan förstås utifrån Karaseks (1979) krav-kontrollmodell. Denna modell betonar att det inte endast handlar om hur krävande arbetet är, utan även om vilket beslutsutrymme individen har i sitt arbete. Karasek argumenterar att individer hamnar i riskzonen när kraven är höga och beslutsfriheten är låg.

Beslutsutrymme nämns av båda yrkesgrupper i studiens resultat när de berättar hur verksamhetens förväntningar kan kännas orimliga. Detta uttrycks specifikt när de behöver ta hand om stora barngrupper, hantera barn med särskilda behov och när ökningen av administrativa arbetsuppgifter upplevs som svåra att tillgodose när beslutsutrymme är lågt. För att hantera denna obalans menar Karasek och Theorell (1990) att socialt stöd är av betydelse för att skapa en buffert mellan den låga egenkontrollen och de höga arbetskrav som förskolepersonalen upplever i sin arbetsvardag. Detta menar respondenterna i sin tur är något de saknar eftersom stödet i arbetet kopplat till ovannämnda aspekter ses av dem ligga på ledningsnivå. Här menar intervjupersonerna att vid stora barngrupper, särskilda behov hos vissa barn och hög arbetsbelastning krävs att ledningen stöttar med fler personal och tillsätter vikarier, snarare än att de ska mötas med vikariebrist och anställningsstopp, vilket de i praktiken har mötts med. Respondenternas bristande upplevelse av ledningsstöd är något som Sjödin och Neely (2017) menar kan bidra till ökad stressnivå, vilket stärker relevansen av att strukturella aspekter spelar en avgörande roll i att minska personalens stressnivå. I likhet med hur Karasek och Theorell beskriver vikten av samarbete mellan individen och organisationen visar respondenternas utsagor att det föreligger en låg dimension av det instrumentella stödet i relation till befintlig egenkontroll i de krav som ställs. Det föreligger således en obalans mellan krav och kontroll som kan förstås utifrån Karaseks krav-kontrollmodell som ett spånt jobb under arbetstiden för båda yrkesgrupper.

Intervjupersonerna i studien talar vidare om att bristande personalresurser och anställningsstopp ses av dem som aspekter vilka förhindrar deras möjlighet att ta mikropaus och koppla av från sin yrkesroll. Den konstant höga belastningen leder således till en ständig frontstage-miljö med extra höga krav och förväntningar på deras beteende. Således kan det förstås att med adekvat stöd i arbetet skulle möjligheten till mikropaus under arbetstid sannolikt öka, vilket skulle kunna bidra till att hantera de kravfyllda arbetssituationerna. Detta eftersom tillräckligt stöd och resurser ur ett arbetsmiljöperspektiv tolkas som ett aktivt jobb, och en sådan balans i arbetet skulle kunna förbättra arbetsmiljön och på så vis bidra till att minska risken för utbrändhet (Karasek & Theorell 1990).

Begränsningarna som respondenterna upplever kan relateras till tidigare forskning av Ejlertsson et al. (2021), som visar att olika organisatoriska förutsättningar har en direkt effekt på jobbrelaterad trötthet. Att respondenterna dessutom upplever att dessa organisatoriska förutsättningar påverkar både arbetssituationen och deras privatliv, bidrar till ytterligare hinder för förskolepersonalens återhämtning. När de tvingas omorganisera sina arbetsscheman och anpassa sina privatliv för att hantera personalbrist och sjukskrivningar, minskar således även den möjligheten till återhämtning som vanligtvis kan förläggas utanför arbetstid.

Denna problematiska cirkel av utebliven återhämtning både internt och externt belyses av Geutrus & Sonnetag (2006), som menar att sambandet mellan kroniska stressreaktioner i arbetssituationer och ofullständig återhämtning under och efter arbetstid leder till långsiktiga hälsoproblem för arbetstagare. Ejlertsson et al (2021) belyser vidare hur dessa hälsoproblem som kan ta sig uttryck som utbrändhet, sömnstörningar och känslomässig utmattning är vanliga effekter av otillräcklig återhämtning. Därför är det viktigt att personalen upplever tillgång till instrumentellt ledningsstöd i det dagliga arbetet för att förbättra deras återhämtningsmöjligheter. Därför är det viktigt att personalen upplever tillgång till det instrumentella stödet i det dagliga arbetet.

Utmaningar för mikropauser i den främre regionen

I studiens resultat framgår det att socialt stöd i arbetet är vanligt förekommande när det gäller arbetskamrater och präglas av samarbete och förståelse. Ur respondenternas perspektiv upplevs deras dagliga samarbete med arbetsgruppen att bidra till att återhämtningen möjliggörs. Respondenterna upplever en ömsesidig tillåtelse att ta pauser vid behov, men trots detta finns kan vi i empirin tolka en diffus aspekt som visar på att stödet i det dagliga arbetet inte bidrar till återhämtningsmöjligheter. Detta eftersom de uppger sig avstå från att utnyttja dessa tillåtna pauser då de "inte vill sätta kollegorna i klistret". Beslutet kan tolkas som en strategi för att hantera krävande arbetsmiljön, där respondenterna medvetet väljer att prioritera att stötta kollegorna i stället för att ta pauser. Till skillnad från Karasek och Theorells krav-kontroll-stödmodellen (1990) som visar att stödsdimensionen utgör en positiv buffert vid obalans mellan egenkontroll och arbetskrav, visar studiens resultat att det sociala stödet i arbetet, framför allt i form av samarbete och ömsesidig förståelse, faktiskt kan innebära färre möjligheter till återhämtning på egen hand från kraven i arbetet, både på kort och lång sikt, vilket vi upplever som överraskande.

Å andra sidan kan studiens resultat om förskolepersonalens förhållningssätt till varandra förstås utifrån Goffmans dramaturgiska disciplin då kollegors förväntningar kring yrkesrollen upplevs följa av redan etablerade normer som finns inom yrket. Självdisciplinen hos respondenterna blir därmed påtaglig utifrån normen i hur de bör förhålla sig till varandra och sin återhämtning under arbetstiden (Goffman, 2020, s. 296–297). Resultatet visar tydligt att trots de känslor som uppstår vid behovet av en paus i det dagliga arbetet, döljs respondenternas känslomässiga reaktioner vid krävande situationer. I stället ersätts de med mer passande uttryck, vilket framhäver självdisciplinen. Likt Sonnetag och Zijlstra (2006) lyfter i sin forskning förhindrar en sådan självuppoffring den kontinuerliga återhämtning som forskarna anser är nödvändig för att inte uttömma individens resurser på lång sikt. Förskolepersonalens val att inte ta en paus vid behov och i stället stötta kollegorna kan tolkas som ett visst mått av socialt stöd när de väljer att stanna i barngruppen. Dock skapas en ond cirkel som bidrar till att den egna återhämtningen på lång sikt blir lidande för individen när den kortsiktiga återhämtningen utesluts. Med andra ord kan vi med hjälp av studiens bidrag förstå att trots närvaron av socialt stöd på arbetsplatsen, kan outtalade normer i interaktioner mellan kollegor leda till att detta stöd inte fungerar som en effektiv buffert för individens återhämtning.

Viss möjlighet till mikropauser i bakre regionen

Trots de hinder för återhämtning som tidigare beskrivits visar studiens empiri att det finns en viss möjlighet till mikropauser under arbetsdagen. Resultaten indikerar att trots de höga kraven som relaterar till interaktionen med barnen så upplever de ibland en viss grad av inflytande över denna del av arbetsprocessen. Detta inflytande möjliggör att de har utrymme att planera sina arbetsdagar, vilket de också använder för att skapa möjligheter till korta pauser och reflektionstid. Att de uppger sig ha en viss möjlighet till återhämtning beskrivs av dem handla om att inflytandet är villkorat och enbart kan utnyttjas i den mån att det finns tillräckligt med personal och resurser på plats. Att respondenterna upplever att ett högt inflytande resulterar i fler återhämtningsmöjligheter stämmer väl överens med forskning av Ejlertsson et al. (2021), där det konstateras att högt inflytande i arbetsuppgifter är av stor vikt för att påverka återhämtningen.

Således, även om arbetsuppgifterna i sig inte utgör ett hinder och det finns möjlighet till att själv planera arbetsdagen, finns det svårigheter att tillgodose den egna och kollegors

återhämtning under arbetstiden. Dessa olika aspekter av kontroll, som vår studie presenterar, kan förstås utifrån Karasek och Theorells betoning på två huvuddelar av kontroll i den psykosociala arbetsmiljön. Enligt forskarnas teori utgör möjligheten att själv bestämma hur arbetsuppgifter utförs en form av "kontroll i" arbetet medan de upplevda verksamhetsvillkoren relateras till "kontroll över" arbetet. I linje med vår studie och den presenterade arbetsmiljöforskningen kan det förstås att båda dessa komponenter av kontroll behöver vara närvarande för att möjliggöra återhämtning under arbetsdagen. Således kan vi förstå att när kontrollen i arbetet är hög men kontrollen över arbetet är låg, kan det negativt påverka möjligheten till återhämtning, och därför kan sådana typer av mikropauser upplevas som villkorade av våra respondenter i studien.

Möjlighet till mikropauser i den bakre regionen

I studiens resultat påvisas det att intervjupersonerna upplever toalettbesök som en form av mikropaus. Denna återhämtningmöjligheten upplevs av dem som spontana och tysta stunder med möjlighet till att få komma undan från kollegor, föräldrar och barn under arbetstiden. Denna mikropaus är något de beskriver sig ha tillgång till, oavsett vilka krav, kontroll eller stöd de möter i arbetet under dagen. I empirin beskrivs dessa pauser som uppskattade stunder där respondenterna känner att de äntligen kan få vara för sig själva och reflektera för en stund. Det blir också tydligt att toalettpauserna utgör en, som Goffman (2020, s. 30) uttrycker det, bakre region där de får möjlighet att till viss del ställa om sig både fysiskt och psykiskt från arbetskraven i den främre regionen, vilket speglar respondenternas utsagor. Det är också värt att uppmärksamma att denna mikropaus utgör den enda möjligheten till mikropauser som respondenterna har och som de själva kan styra över.

En intressant aspekt som framkommit i intervjupersonens utsagor är att toalettpauserna förknippas med arbetsdagar som känns extra stressfyllda, och då upplevs denna paus vara av extra stor betydelse, vilket vi anser visar på hur få återhämtningmöjligheter som faktiskt finns att tillgå under arbetstiden. Vidare framgår även att dessa stunder av återhämtningen av många ses som något de finner sig ha kontroll över, oavsett hur höga arbetskrav de upplever i det dagliga arbetet. Att dessa pauser upplevs som både ovillkorade och självklara trots andra omständigheter som i detta fall handlar om höga krav, är något som kan förstås i relation till den dramaturgiska ansatsen. Detta eftersom, som Goffman menar, att platsen där framträdandet äger rum, är en miljö som innebär specifika krav. I kontext av studiens resultat är det påtagligt att även toalettpauser kan betraktas som en form av hövlighetsnormer där kollegorna behandlar omgivning på ett respektfullt och tillåtande sätt. Denna respekt kan således ses handla om, som respondenterna säger det, att ingen kan ifrågasätta en toalettpaus eftersom man respekterar varandras fysiologiska behov.

6.3 Slutsats

Avslutningsvis kan det konstateras att det finns betydligt fler situationer i förskolepersonalens arbetssituation som hindrar dem från återhämtning under arbetstiden än det faktiskt möjliggör. Vår studie tyder på att även om det finns vissa möjligheter till återhämtning, vilket uppvisas i form av spontana samt villkorade mikropauser, är dessa inte tillräckliga för att kompensera för de hinder för återhämtningen som personalen upplever i sitt arbete. Det blir uppenbart att en rad olika aspekter, inklusive graden av kontroll och tillhandahållande av stöd, måste samverka för att personalen ska uppleva att de har adekvata möjligheter till återhämtning under själva arbetstiden. Utöver det krävande arbetet med barn och föräldrar visar vår forskning på den betydande administrativa tyngden och tillhandahållandet av det högkvalitativa arbetet, alltmer

präglar förskoleverksamheten, vilket indikerar att välfärdssektorn ännu inte har lyckats frigöra sig från den New Public Management (NPM)-inspirerade logiken. Vår studie tydliggör att den ekonomiska pressen på välfärden påverkar förskoleverksamheter. I studien har det inneburit att högre krav ställs på förskolepersonalen samtidigt som möjligheten till mikropaus, och därmed återhämtning, har minskat. Detta ger upphov till frågan om huruvida återhämtning under arbetstid kan upplevas som särskilt utmanande för barnskötarna vars arbetskrav upplevs som särskilt påtagliga. Således bekräftar studiens resultat den pågående diskussionen om behovet av återhämtning hos förskolepersonalen vilket har lyfts fram av fackliga representanter (Vi Lärare 2022). Av studiens resultat kan det dessutom konstateras att det är av särskild vikt att beakta barnskötarnas situation. Dels eftersom återhämtningen under arbetstiden kan tänkas vara utmanande, dels eftersom denna yrkesgrupp hittills utgör majoriteten av förskoleverksamhetens personalstyrka.

6.4 Metoddiskussion

Efter studiens genomförande upplever vi fortfarande att en kvalitativ metodansats med fenomenologisk inriktning var rätt val utifrån studiens syfte och frågeställningar. Vi hade utformat frågeställningarna med en vilja att utforska och tolka subjektiva och konkreta upplevelser hos förskollärare och barnskötare, men vi upplevde det även intressant att fenomenologin öppnade upp för möjligheter att fånga erfarenheter som var formade i samspel och kommunikation mellan kollegor. Detta specifikt då sociala stöd i arbetet och samspelet mellan kollegorna visade sig vara en viktig aspekt för att kunna möjliggöra mikropaus och ge varandra återhämtning arbetstid, även om dessa möjligheter inte alltid utnyttjades. Tillsammans med den abduktiva ansatsen där tidigare forskning och teorier kunde appliceras på resultatet för att få en bättre förståelse för det analyserade resultatet fick vi också mer djupgående nyanser och ny kunskap för vårt valda forskningsämne. Likt Gillberg (2017, s. 99) argumenterar för det abduktiva förhållningssättets fördelar upplevde vi den abduktiva ansatsen som både lärande och utmanande. Den gav oss tillåtelse att integrera respondenternas världsbild med relevanta teorier under studiens process och vi fick därav en djupare förståelse för resultatet än vad vi från början hade förväntat oss. Detta uppenbarade sig exempelvis genom ett resultat där respondenterna oväntat belyser hur kollegialt stöd formas på arbetsplatsen och vilken påverkan olika nyanser av stödet har för återhämtningsmöjligheter.

Valet av semistrukturerade intervjuer togs utifrån den fenomenologiska utgångspunkten och upplevdes som positivt i den bemärkelse att vi själva kunde styra strukturen med inspel av teman från teorier och tidigare forskning. Det fanns dock ett mått av osäkerhet vid studiens start från oss studenter i att utforma intervjuguiden utifrån förutbestämda teman eftersom vi ville undvika att ställa alltför riktade frågor av rädsla att tvinga in respondenterna i ett visst svar utifrån den förhandsinformation som teorier och tidigare forskning givit oss. Våra farhågor kunde dock avvärjas då de semistrukturerade upplägget lät respondenterna leda oss till de viktigaste delarna i deras subjektiva upplevelser. Vi kunde likt Bryman (2018, ss. 565–566) på så vis se fördelarna med semistrukturerad intervju då vi lyckades fånga flera olika och intressanta nyanser av upplevelser kring återhämtning och vad som bidrar till både hinder och möjligheter för denna under arbetsdagen.

Valet att genomföra intervjuerna via videosamtal ser vi fortfarande som lämpligt utifrån studiens omfattning och respondenternas olika geografiska placering och den flexibilitet som metoden innebär. Vi uppmärksammade denna fördel vid två av intervjuerna där respondenter behövde ändra tiden för mötet under kort varsel, vilket inte hade varit möjligt om mötet skett fysiskt. Vi ser inte heller att det varit en större utmaning med att skapa en tillitsfull relation

med respondenterna digitalt än vid ett fysiskt möte eftersom vi kunde använda kroppsspråk och leende för att trygga intervjupersonerna under mötets gång. Dock fanns det vissa nackdelar med att använda Zoom som mötesverktyg. Det fanns tillfällen då den digitala anslutningen gick förlorad, vilket gjorde att intervjun blev avbruten och det krävdes extra arbete för oss att återfå rätt stämning och att fortsätta intervjun i samma anda som den inleddes. Missödet gjorde att vi vid en av intervjuerna under delar av intervjun tappade fokus då vi i stället blev tvungna att lägga energi och uppmärksamhet för att få i gång tekniken. Detta är enligt Bryman (2018, s. 593) vanligt förekommande fenomen vid digitala intervjuer, men en aspekt som vi inte hade med i beaktning när valet togs att genomföra digitala intervjuer. I efterhand hade vi trots detta gjort samma val eftersom när tekniken väl fungerade gav det oss fler definitivt fler fördelar än de fåtal nackdelar som vi upplevt. Dessutom hade vi för avsikt att lägga fullt fokus på respondentens ord och att fånga varje subtil nyans i deras kommunikation och kroppsspråk, dock är vi medvetna om att ett videosamtal inte fångar hela respondentens uttryck genom kroppsspråk eftersom videonvyn begränsas till enbart överkropp och ansikte, och därför finns det således möjlighet att gå miste om vissa nyanser i hela kroppsspråket.

En intressant aspekt som kan vara av vikt att lyfta var att vi till en början trodde att emotionella krav skulle vara än mer framträdande i resultatet än vad som framkom i empirin. Det fanns indikationer i studien på att arbetet uppfattades som emotionellt för förskolepersonalen, specifikt i interaktionen till föräldrar och barn, men vi tror att denna aspekt hade varit än mer framträdande om studien haft en annan ingång och intervjuguiden formats annorlunda med syfte att nyansera bilden mer ingående kring emotioner. Vi hade även som förslag på att applicera en teori om emotionellt arbete för att diskutera och förstå resultatet bättre, men här kunde den abduktiva ansatsen användas i positiv bemärkelse eftersom den gav möjlighet att anpassa våra teorier utifrån de faktiska resultat som var mer framträdande i empirin än det emotionella aspekterna. Vi fick på så vis utrymme att disponera teorier och tidigare forskning som var mer relevanta för studien (Bryman, 2018, s. 478).

6.5 Framtida forskning

Vi har i vår studie valt att genomföra undersökningen i offentlig sektor och aktivt valt bort förskolepersonal inom privat sektor. Eftersom det finns flera olika alternativ till huvudmän samt olika sätt att bedriva förskolor på, som exempelvis personalkooperativ, föräldrakooperativ och Ur- och skur-förskolor, skulle ett förslag till framtida forskning vara att se om det finns olikheter gällande hinder och möjligheter till återhämtning inom dessa sektorer. Vi har även diskuterat att det hade varit intressant att utforska potentiella skillnader mellan stora förskolor med till exempel tre avdelningar eller fler och mindre förskolor med en till två avdelningar. En sådan studie skulle kunna ge insikt i hur storleken på verksamheten påverkar förskolepersonalens möjligheter till återhämtning och deras arbetsmiljö, eftersom det kan finnas unika utmaningar och fördelar i både större och mindre enheter som påverkar personalens upplevelser av arbetsbelastning och stöd. Med bakgrund till detta vore det intressant att på sikt kunna jämföra och analysera olika förskolemiljöer med olika organisatoriska strukturer för att på så vis bidra till en mer nyanserad förståelse av förskolepersonalens arbetsmiljö och återhämtningsmöjligheter på en alltmer övergripande nivå.

7 Käll- och litteraturförteckning

Aboagye, Michael Osei; Boateng, Phillip; Asare, Kotor; Sekyere, Frank Owusu; Antwi, Collins Opoku; Qin, Jinliang (2020). *Managing conflictual teacher-child relationship in pre-schools: A preliminary test of the job resources buffering-effect hypothesis in an emerging economy. Children and youth services review*, Vol.118.

DOI:[10.1016/j.chidyouth.2020.105468](https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2020.105468)

Aronsson, G. (1987). *Arbetspsykologi: stress- och kvalifikationsperspektiv*. Studentlitteratur.

Becker, H. S. (2008). *Tricks of the trade: yrkesknep för samhällsvetare*. Malmö: Liber.

Bergling, M (2023) Lärare tvingas vikariera för varandra för att spara pengar. *Vi Lärare*, 25 september

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 3. Uppl. Malmö: Liber.

Brodin, J., & Renblad, K. (2015). *Perspektiv på kvalitet i förskolan* (1. uppl.). Studentlitteratur.

Ejlertsson, L., Heijbel, B., Brorsson, A., Troein, M., & Andersson, I. H. (2021). Customized interventions improved employees' experience of recovery during the workday. *Work (Reading, Mass.)*, 70(2), 509–519. <https://doi.org/10.3233/WOR-213588>

Eriksson, N. (1991) *Arbetskrav, egenkontroll och socialt stöd – komponenter i den psykosociala arbetsmiljön i Furåker*, B. (1991) Studentlitteratur. Lund.

Friberg, F., Segesten, K., Dahlborg, E., & Östlundh, L. (2022). *Dags för uppsats : vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (Fjärde upplagan). Studentlitteratur.

Forssell, A., & Ivarsson Westerberg, A. (2014). *Administrationssamhället* (1. uppl.). Studentlitteratur.

Forte (2020). *En kunskapsöversikt: Psykisk ohälsa, arbetsliv och sjukfrånvaro*. <https://forte.se/wp-content/uploads/2015/04/psykisk-ohalsa-arbetsliv-2020.pdf>

Försäkringskassan (2023). *Rekordmånga sjukskrivningar på grund av stress*. <https://www.forsakringskassan.se/nyhetsarkiv/nyheter-press/2023-10-17-rekordmanga-sjukskrivningar-pa-grund-av-stress>

Geurts, S. A., & Sonnentag, S. (2006). Recovery as an Explanatory Mechanism in the Relation between Acute Stress Reactions and Chronic Health Impairment. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 32(6), s. 482–492. <https://doi.org/10.5271/sjweh.1053>

Gillberg, G., Persson, S., Seldén, D., & Wennerström, U.-B. (2017). *Social struktur och mänskligt handlande : en introduktion till kritisk realistisk samhällsanalys* (Första upplagan). Gleerups.

Gillham, B. (2011). *Forskningsintervjun: tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur AB.

- Goffman, E., Goffman, E., Bergström, S., Gundenäs, H., & Persson, A. (2020). *Självframställning i vardagslivet* (Sjunde upplagan). Studentlitteratur.
- Hall-Kenyon, K. M., Bullough, R. V., MacKay, K. L., & Marshall, E. E. (2014). Preschool Teacher Well-Being: A Review of the Literature. *Early Childhood Education Journal*, 42(3), 153–162. <https://doi.org/10.1007/s10643-013-0595-4>
- Johansson, T. (2017). *Sociala relationer och samspel i förskolan* (Första upplagan). Liber.
- Johnson, J. V., & Hall, E. M. (1988). Job strain, work place social support, and cardiovascular disease: a cross-sectional study of a random sample of the Swedish working population. *American Journal of Public Health (1971)*, 78(10), 1336–1342. <https://doi.org/10.2105/AJPH.78.10.1336>
- Justesen, L., Mik-Meyer, N., & Andersson, S. (2011). *Kvalitativa metoder : från vetenskapsteori till praktik* (1. uppl.). Studentlitteratur.
- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work : stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kim, S., Park, Y., & Headrick, L. (2018). Daily Micro-Breaks and Job Performance: General Work Engagement as a Cross-Level Moderator. *Journal of Applied Psychology*, 103(7), 772–786. <https://doi.org/10.1037/apl0000308>
- Kvale, S., Brinkmann, S., & Torhell, S.-E. (2021). *Den kvalitativa forskningsintervjun* (4. uppl.). Studentlitteratur.
- Rubinstein Reich, L., Tallberg Broman, I., & Vallberg Roth, A.-C. (2017). *Professionell yrkesutövning i förskola : kontinuitet och förändring* (Upplaga 1:1). Studentlitteratur.
- Sjödin, F., & Neely, G. (2017). Communication Patterns and Stress in the Preschool: an Observational Study. *Child Care in Practice : Northern Ireland Journal of Multi-Disciplinary Child Care Practice*, 23(2), s. 181-194. <https://doi.org/10.1080/13575279.2016.1259159>
- Skolverket (2000). Barnomsorgen i Sverige (Rapport NR 99:515). <https://www.skolverket.se/download/18.6bfaca41169863e6a653a07/1553956847210/pdf632.pdf>
- SFS 1982:673. *Arbetstidslagen*
- Sonnentag, S., & Zijlstra, F. R. H. (2006). Job Characteristics and Off-Job Activities as Predictors of Need for Recovery, Well-Being, and Fatigue. *Journal of Applied Psychology*, 91(2), 330–350. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.2.330>
- SKR. (2022). *Öppna jämförelser Förskola 2022 Förskolans kompensatoriska roll*. Sveriges kommuner och regioner. <https://skr.se/download/18.359736e3184997951b11382/1669037955232/%C3%96ppna%20j%C3%A4mf%C3%B6relser%20%E2%80%93%20F%C3%B6rskola%202022.pdf>

Sveriges Lärare (2024). *Med orimliga förutsättningar- En beskrivning av arbetsmiljön i skolan och förskolan* (Rapport SVLU012)

<https://cdn.abicart.com/shop/ws21/49421/art45/209775445-be97df-SVLT1195-Med-orimliga-forutsattningar-SVLU012-240306.pdf>

Vi Lärare (2022). *Ny rapport: Förskolan måste få återhämtning.*

<https://www.vilarare.se/forskolan/arbetsmiljo/ny-rapport-forskolan-maste-fa-aterhamtning/>

Vi Lärare (2023). *Lärare tvingas vikariera för varandra för att spara pengar.*

<https://www.vilarare.se/nyheter/nedskarningar/larare-tvingas-vikariera-for-varandra-for-att-spara-pengar/>

8 Bilagor

8.1 Intervjuguide

Bakgrund

- Kan du börja med att berätta lite om dig själv? (ålder, utbildningsbakgrund)
- Hur länge har du arbetat inom förskola och på din nuvarande arbetsplats?
- Kan du berätta lite kort om din tjänst?
- Hur ser en vanlig arbetsdag ut för dig i korta drag?

Kravsituation och inflytande i arbetet

- Hur skulle du beskriva de krav som ställs på dig i ditt dagliga arbete som förskollärare/barnskötare? Kan du ge konkreta exempel?
- Finns det specifika situationer eller arbetsuppgifter som du upplever som särskilt krävande eller stressande?
- Vilka förväntningar upplever du att det finns på dig i kontakten med barnen? (exempel)
- Vilka förväntningar upplever du att det finns på dig i kontakten med föräldrarna i din roll som X? (exempel)
- När det gäller möjligheter till inflytande i arbetet, finns det några specifika områden där du känner att du har mer eller mindre möjlighet att påverka? Varför tror du det är så?
- Hur skulle du beskriva utvecklingen av de krav som har ställts på dig över tid i din roll som förskollärare/barnskötare?

Stöd och resurser i arbetet

- Hur resonerar du kring möjligheterna till stöd i ditt dagliga arbete? Vart vänder du dig?
- Kan du ge exempel på när du har upplevt att du fått stöd från dina kollegor eller arbetsgivare under arbetsdagen?
- Hur ser du på behovet av förbättringar när det gäller stödet i ditt dagliga arbete? Finns det några områden där du anser att det kan behövas förändringar eller förbättringar?
- Du som har arbetat i X år inom barnomsorgen, skulle du kunna berätta om hur stödet sett ut i arbetet under dessa år?

Återhämtning med fokus på mikropaus

- Vad innebär återhämtning för dig under arbetstid?
- Hur ser du på ditt behov av att återhämta dig under arbetstiden?
- Hur ser din möjlighet till återhämtning ut under arbetstid? (Ej inkluderat schemalagda raster) De möjligheter du nämnt nu, hur ser du på dessa i relation till hur din arbetsdag ser ut? (Vad tror du detta beror på?)
- Upplever du att det finns utrymme för dig att ta kortare pauser under arbetstiden när du behöver det?
- Kan du berätta om en tidigare situation då du kände att du behövde ta en paus eller reflektera under arbetstiden? (om ej, vad beror det på? / Om ja, kan du ge exempel på vad du gjorde då?)
- Hur tror du att möjligheterna till återhämtning under arbetstiden kan förbättras för dig och dina kollegor?
- Du som har arbetat i X år inom barnomsorgen, skulle du kunna berätta om dina möjligheter till att kunna påverka ditt arbete över tid?

Avslut

- Vad tror du generellt skulle kunna främja återhämtningen under arbetstiden för förskollärare och barnskötare inom den offentliga sektorn?
- Finns det något annat du skulle vilja tillägga utifrån det vi pratat om?
- Har du några frågor eller funderingar för oss innan vi avslutar?

8.2 Informationsbrev

Information angående deltagande i examensarbete

Vi vill fråga dig om du vill delta i vårt examensarbete. Vi är studenter som studerar på OPUS-programmet vid Akademin för vård, arbetsliv och välfärd, Högskolan i Borås. Som en del i utbildningen gör vi ett examensarbete på kandidatnivå.

Vad är det för projekt och varför vill ni att jag ska delta?

Syftet med denna studie är att utforska förskolepersonalens återhämtning under arbetstid. Vi undersöker hur krav, inflytande och socialt stöd i arbetet upplevs som antingen hinder eller möjlighet för återhämtning med fokus på mikropaus. Du som deltar i studien valdes utifrån att du antingen är förskollärare eller barnskötare inom den offentliga sektorn. Huvudman för examensarbetet är Högskolan i Borås, som är en statlig myndighet. Med huvudman menas den organisation som är ansvarig för studien.

Hur går examensarbetet till?

I detta examensarbete kommer datainsamlingen att genomföras genom intervjuer. Deltagandet innebär att deltagarna frivilligt deltar i intervjuer för att bidra med sina erfarenheter kring ämnet. För att delta krävs det att deltagarna är förskollärare eller barnskötare inom den offentliga sektorn och att de är villiga att dela med sig av sina upplevelser kring krav och återhämtning under arbetstid. Intervjuerna kommer att vara semistrukturerade för att möjliggöra följande av spontana tankar och känslor hos deltagarna. Tidsåtgången för deltagarna förväntas vara cirka 45–60 minuter för intervjuerna.

Hur får jag information om resultatet av studien?

När examensarbetet är examinerat kommer det att publiceras enligt sedvanliga rutiner för examensarbete vid Högskolan i Borås och finnas tillgängligt i databasen DIVA. Vi kan även skicka ett exemplar av uppsatsen till dig om så önskas.

Deltagandet är frivilligt

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst välja att avbryta deltagandet. Om du väljer att inte delta eller vill avbryta ditt deltagande behöver du inte uppge varför, och det kommer inte heller att påverka ditt arbete. Om du vill avbryta ditt deltagande ska du kontakta handledaren eller studenter (se kontaktuppgifter nedan). För att delta behöver du lämna ditt samtycke.

Vad händer med mina uppgifter?

I examensarbetet kommer vi att samla in information från dig. Inga namn, uppgifter eller resultat som kan härledas till dig som person kommer att redovisas i examensarbetet. Allt material kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av det, i enlighet med gällande lagstiftning. Det datamaterial som samlats in, kommer att förstöras när examensarbetet är examinerat och godkänt varvid personuppgiftsbehandlingen upphör.

Behandlingen av uppgifter om dig sker med stöd av artikel 6.1 (a) i dataskyddsförordningen (samtycke). Högskolan i Borås är personuppgiftsansvarig. Som deltagare har du ett antal rättigheter enligt dataskyddsförordningens artikel 15-18, 20 och 22, som bland annat innebär att du har rätt att ta del av de uppgifter om dig som behandlas i studien samt få dessa rättade eller raderade. Du har också rätt att få behandlingen av uppgifter om dig begränsad. Kontakta ansvarig handledare (kontaktuppgifter nedan) i dessa fall.

Om du har frågor kring behandlingen av dina personuppgifter är du välkommen att i första hand kontakta ansvariga för examensarbetet eller handledaren. Du är också välkommen att kontakta högskolans dataskyddsombud via e-post, dataskydd@hb.se, med synpunkter. Du har därtill rätt att klaga på högskolans behandling av personuppgifter till Datainspektionen, som är tillsynsmyndighet.

Ansvariga författare för examensarbetet:

Klaudia Elmelid s2105045@student.hb.se

Matilda Osbeck 2107914@student.hb.se

Kurs:

Kandidatuppsats VT 2024, Högskolan i Borås

Handledare:

Danka Miscevic danka.miscevic@hb.se

Samtycke om deltagande**Fylls i av handledaren**

Härmed intygas att ansvariga studenter har uppvisat skriftligt samtycke av informanten till deltagande i examensarbetet och behandling av informantens personuppgifter enligt ovan.

Datum och handledares namnteckning

✂-----

Fylls i av deltagaren

Jag har fått muntlig och skriftlig information om examensarbetet och har haft möjlighet att ställa frågor. Jag får behålla en kopia av den skriftliga informationen.

Jag samtycker till att delta i examensarbetet och att uppgifter om mig samlas in och behandlas på det sätt som beskrivs i informationen ovan.

Namnteckning

Ort och datum



HÖGSKOLAN I BORÅS

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