

Om gränser och hållbarhet i det digitala arbetslivet



HELIX
20191023

Kristina Palm
Karolinska Institutet, KTH och Karlstads Universitet

Arbetsmiljöverkets författningssamling om organisatorisk och social arbetsmiljö AFS 2015:14

10 § Arbetsgivaren ska se till att arbetstagarna känner till

- 4. vilka arbetsuppgifter som ska prioriteras när **tillgänglig tid inte räcker till** för alla arbetsuppgifter som ska utföras

12 § Arbetstid Arbetsgivaren ska vidta de åtgärder som behövs för att

- motverka att arbetstidens förläggning leder till ohälsa hos arbetstagarna.
- 6. Långtgående möjligheter att **utföra arbete på olika tider och platser med förväntningar på att vara ständigt nära**.
- Arbetsgivaren bör särskilt uppmärksamma möjligheterna till **återhämtning**.



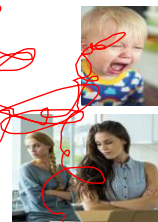
2019-10-24

Återhämtning från och i arbetet

- Psykologisk fränkoppling (Sonnentag & Bayer, 2005)
- Daglig återhämtning under kvällar och helger (Derks & Bakker, 2014)
- Passiv och en aktiv återhämtning (Geurts och Sonnentag, 2006)
- Variation, mikropaus, samvaro (Ejlertsson mfl, 2017)



Återhämtning från privatlivet?



Relationen arbete och övrigt liv

Kreiner et al (2006)
Clark (2000)



"Vägar till ett hållbart digitalt arbetsliv"

- Aktivitetsdagbok
- Enskilda intervjuer med anställda, chefer och HR
- Familieintervjuer
- Workshops

Projektet finansieras av **AFA Försäkring**, genomförs tillsammans med Professor **Ann Bergman** KAU och Dr **Calle Rosengren** LU.



Var som helst och när som helst

Exemplet Viktor, 38 år gift tre barn

Onsdag

12.00-15.00
 Ringar sambo, 20 min, smartphone/privat, arbetsplats, partner/barn, själv, ej tillfreds
 • Generellt känsla detta tidsspann: stressad, kaos, förvirrad
 • Kommentar: krångel pga missförstånd i barnrådgivning och större dottrens läkand.

15.00-17.00
 Kollar mail, 10 min, smartphone/job, i bilen, arbete, själv, tillfreds. Svarar i telefon, 25 min, i bilen, smartphone/job, arbete, själv, tillfreds
 • Generellt känsla detta tidsspann: har koll på läget, kreativ
 • Kommentar: stressigt att hämta alla ärenden och jobba i bilen

20.00-23.00
 Kollar mail, 180 min, dator, hemma, arbete, sambo, tillfreds
 • Generellt känsla detta tidsspann: kreativ, engagerad
 • Kommentar: tar igen missad arbetstid på grund av utbildningen knuten till jobbet.




Gränslöst eller gränssättande?

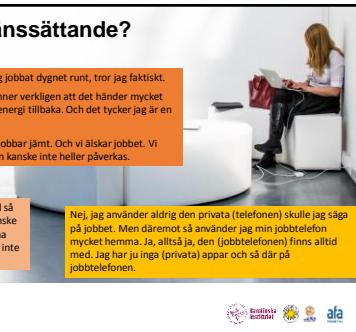

Exemplet Veronica 26, sambo

Om jag inte hade haft badmintonen så hade jag jobbat dygnet runt, tror jag faktiskt. Jag tycker jobbet är så himla kul just nu. Jag känner verkligen att det händer mycket och jag känner att jag har mycket som ger mig energi tillbaka. Och det tycker jag är en sorts vila.

Min sambo, han är arkitekt, nyexad, alltså han jobbar jämt. Och vi älskar jobbet. Vi sitter oftast bredvid varandra och jobbar. Så han kanske inte heller påverkas.

Kollegor som sitter inne på Facebook jättelång tid så där. Det kan jag tycka är lite jobbigt, för att då kanske man tar ett tungt lass själv. Man kanske inte ska ha såna grejer, distraktionsmoment här. Man kanske inte ska tillåta det.

Nej, jag använder aldrig den privata (telefonen) skulle jag säga på jobbet. Men däremot så använder jag min jobbtelefon mycket hemma. Ja, alltså ja, den (jobbtelefonen) finns alltid med. Jag har ju inga (privata) appar och så där på jobbtelefonen.



Digitala gränshanteringsstrategier

smartphones, surfplattor, bärbara datorer....

- Totalseparerare
- Platsseparerare
- Tidsseparerare
- Arbetsintegrerare
- Privatlivsintegrerare
- Totalintegrerare
- Växlare



Ann Bergman, Calle Rosengren, Kristina Palm

Digitala gränshanteringsstrategier

smartphones, surfplattor, bärbara datorer....

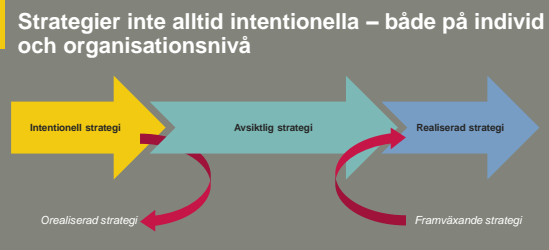
- Totalseparerare
- Platsseparerare
- Tidsseparerare
- Arbetsintegrerare
- Privatlivsintegrerare
- Totalintegrerare
- Växlare




Ann Bergman, Calle Rosengren, Kristina Palm



Strategier inte alltid intentionella – både på individ och organisationsnivå



Typen av strategier från Mintzberg och Waters (1984:258)



Känslor varierar under ett dygn och en vecka - Viktor igen!

Krångel pga missförstånd i barnhämtning och större dotters läkartid

Jobbar hemma på kvällen, förbereder kommande vecka

Mycket att ta igen i arbetet. Stressigt och tråkigt

dag/tid	23-07	07-09	09-12	12-15	15-18	18-21	21-23
Måndag	lugn	lugn engagerad	engagerad	koll på läget	stressad	engagerad	engagerad
Tisdag	trött	koll på läget stressad frustrerad	lugn engagerad	stressad	engagerad	koll på läget	lugn
Onsdag	koll på läget stressad	frustrerad	lugn engagerad	stressad	engagerad	koll på läget	stressad
Torsdag	stressad	trött förvirrad	engagerad	stressad	engagerad	koll på läget	lugn
Freitag	stressad	engagerad	engagerad	lugn	koll på läget	engagerad	engagerad
Lördag	lugn	trött	trött	lugn	lugn	lugn	lugn
Söndag	trött	trött	koll på läget	lugn	lugn	lugn	stressad

Inte bara arbetet som stressar

"Det är viktigt att man inte ska må dåligt på grund av jobbet. Men mycket annat i livet – som sjukdom, känslan av att inte vara lyckad på sociala medier, den egna ekonomin eller att man är i en dålig relation – spelar också stor roll för stress. Om man har det besvärligt både på jobbet och hemma blir det svårt att få den nödvändiga återhämtningen."

Hugo Westerlund, professor i epidemiologi och föreståndare för Stressforskningsinstitutet, vid Stockholms universitet.

www.sunarbetstliv.se 20190926

24 oktober 2019

Känslor till följd av digitalt gränsöverskridande aktiviteter - arbete till den privata sfären

Analys på organisationsnivå

Hög ← Känsla av kontroll → Låg

Lämna arbetet på jobbet | Kolla digitala flöden | Förberedelser | Arbeta närsohelst | Jobba ikapp

2019-10-24

Känslor till följd av digitalt gränsöverskridande aktiviteter - övrigt liv till arbetsfären

Analys på organisationsnivå

Hög ← Känsla av kontroll → Låg

Pauser med digital teknik på arbetet | Familje-angelägenheter | Privata angelägenheter | Gå från jobbet i tid

Allt är inte svart eller vitt

Känslor i arbetet

- Positiva emotioner bygger resurser under en längre tid (Fredrickson et al., 2008)
- Fler positiva känslor på en dag -> högre upplevd förmåga hantera viss situation, självkänsla och optimism *samma* dag (Xanthopoulou et al., 2012)
- Dagliga förutsättningar mer kraftfullt påverka känslor än generella förutsättningar (Xanthopoulou et al., 2012)
- Känslor spiller över gränsen mellan arbete och övrigt liv (Staines, 1980)

Det pågår en genomgripande samhällig socioteknisk förändring som kan leda till...

- ökad arbetsbelastning och isolering, *men också* till ökad flexibilitet vilket möjliggör livets olika dimensioner att gå ihop
- ökad stress och känsla av maktlöshet, *men kan också* vara stressreducerande genom möjligheten att ha koll på läget
- ständig uppkoppling vilket leder till brist på återhämtning, *men också* vara en källa till återhämtning genom tex digitala pauser
- önskingar om tydliga strukturer och policy om tillgänglighet, *men också* viljan att få bestämma själv

Tillgänglig?



- Jag tar inte med mig jobb hem.
- Lämnar du jobbtelefonen på jobbet då?
- Nä, den tar jag med mig hem, men den får ligga i väskan så svarar jag bara om det är något viktigt.
- Men då tar du väl med dig jobbet hem?
- Den är tyst i väskan.
- Men hur vet du om det kommer något viktigt då?



Rätt eller fel idag och imorgon?



Några TIPS på vägen!



- Har du svårt att somna – läs inte din jobbmejl nära inpå du ska gå och lägga dig
- Kan du inte koncentrera dig på jobbet – fundera på om ditt privatliv tar för stor plats där
- Reflektera över när du använder dig själv som norm
- Tänk på att din digitala strategi är din kollegas arbetsmiljö, så fråga hur din kollega upplever att hen blir påverkad
- Diskutera hemma hur ni vill vara tillgängliga för varandra och för arbetet
- Diskutera i arbetsgruppen vilka digitala strategier som finns, varför det ser ut som det gör och önskemål om förändringar



Tack!

Kristina Palm
kristina.palm@ki.se

