

Integrera eller separera arbete och privatliv? Om hållbarhet i det digitala arbetslivet.

Synapsen – Ledarskapsdagar i Halland
20190405

Kristina Palm

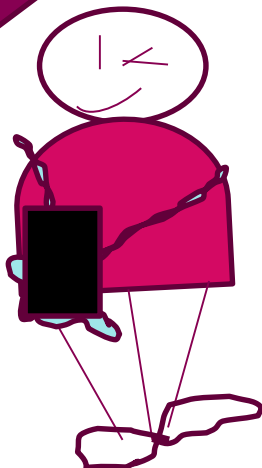
Docent & Tekn. Dr. Industriell arbetsvetenskap

Forskare vid Karolinska Institutet & Karlstads Universitet

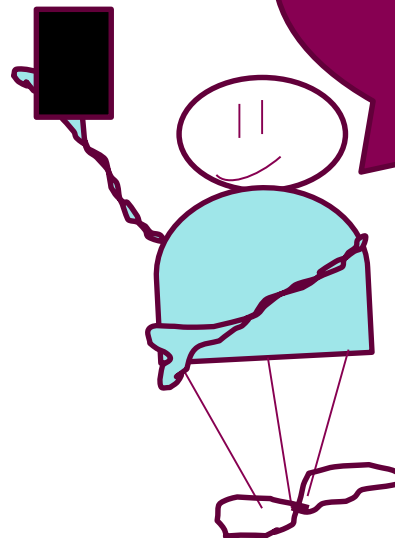
Lektor vid KTH



Min fru hatar mig
när jag kollar mejl
hela tiden på
semestern



Jag kollar mejlen i
skidliften. Barnen är
vana, min man
jobbar också på
företaget.



Vad menas med digitalisering?

- Med **informationsdigitalisering** (digitization - datorisering) analog förlaga transformeras till digital information -> strukturerbar, sökbar och tillgänglig genom digitala kanaler.
- **Samhällelig digitalisering** samhälls- och människoomvälvande process-> kommunikation och informationsutbyte på helt nya sätt -> öka tillgängligheten och effektiviteten både hos företag och offentlig förvaltning.

- Ref: SOU 2014:13



Arbetsmiljöverkets författningssamling om organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:14 oktober) – några utmaningar i relation till digitalt arbetsliv

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

Arbetstid 12 §

- 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 nåbar.**
 - Arbetsgivaren bör särskilt uppmärksamma möjligheterna till **återhämtning.**



Projekt: Vägar till ett hållbart digitalt arbetsliv

Kristina Palm, Calle Rosengren och Ann Bergman

Syfte: utveckla kunskap om och riktlinjer för hur organisationer kan arbeta för ett hållbart digitalt arbetsliv

Detta är en aktivitetsdagbok framtagen av forskarna Ann Bergman vid Karlstads Universitet, Calle Rosengren vid Lunds Universitet och Kristina Palm vid Karolinska Institutet inom ramen för projektet Vägar till ett hållbart digitalt arbetsliv. Projektet finansieras av AFA Försäkring.

ISBN: 978-91-7083-769-8



Karolinska
Institutet



LUNDS
UNIVERSITET



afa
FÖRSÄKRING

2017
Ann Bergman, Calle Rosengren och Kristina Palm

Ann Bergman, Calle Rosengren och Kristina Palm

AKTIVITETSDAGBOK

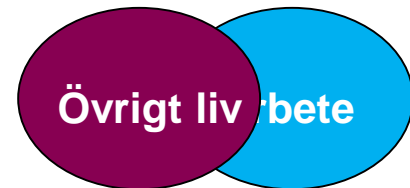
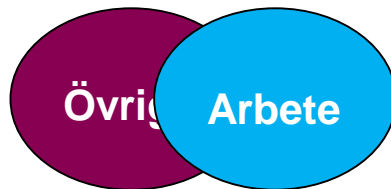


LUNDS
UNIVERSITET



afa
FÖRSÄKRING

Hur arbete och övrigt liv kan kombineras



Nya sätt att kombinera arbete och övrigt liv?



Detta har vi gjort i vårt forskningsprojekt

- **Aktivitetsdagbok** – *förstå digitala gränshanteringsstrategier och känslotillstånd till följd av gränsöverskridande aktiviteter*
→ Vad, hur lång tid, teknik, syfte, plats, sällskap, tillfreds/ej tillfreds; generella känslor, kommentarer
- **Enskilda intervjuer** – *fördjupa förståelsen för digitala strategier, hälsoaspekter och ledningens perspektiv*



Preliminära resultat från aktivitetsdagbok och intervjuer

Fokus på gränsöverskridande aktiviteter med smartphone, surfplatta eller dator



Jag är oftast **tillfreds** med den gränsöverskridande digitala aktiviteten

Var som helst och när som helst...



Onsdag: 12.00- 15.00 ringa sambo, 20 min, smartphone/privat, arbetsplats, partner/barn, själv, ej tillfreds

Generell känsla detta tidsspänn: stressad, kaos, förvirrad

Kommentar: krångel pga missförstånd i barnhämtning och större dotterns läkartid.

Torsdag 15.00-17.00 kollar mail, 10 min, smartphone/jobb, i bilen, arbete, själv, tillfreds. Svarar i telefonen, 25 min, i bilen, smartphone/jobb, arbete, själv, tillfreds

Generell känsla detta tidsspänn: har koll på läget, kreativ

Kommentar: stressigt att hinna alla ärenden och jobba i bilen

Torsdag 20.00- 23.00 kollar mail, 180 min, dator, hemma, arbete, sambo, tillfreds

Generell känsla detta tidsspänn: kreativ, engagerad

Kommentar: tar igen missad arbetstid pga utbildningen (utbildning knuten till jobbet)

Vi har funnit digitala strategier – manifesterade mönster för att hantera relationen arbete och övrigt liv mha digital teknik

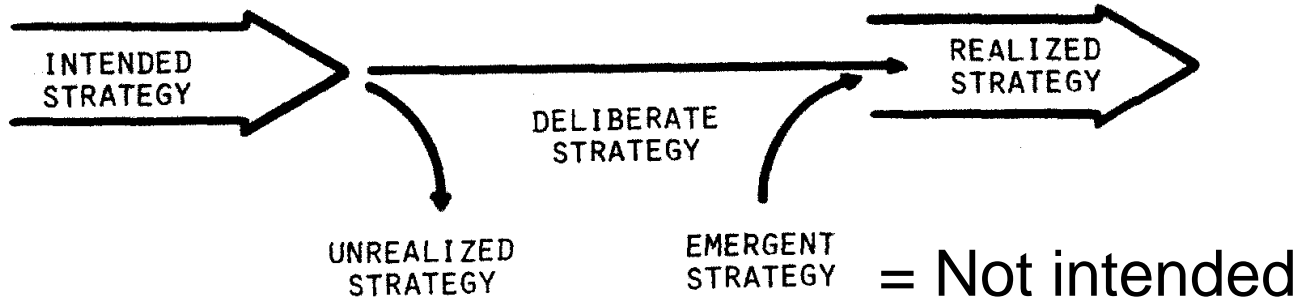


Figure 1. Types of strategies

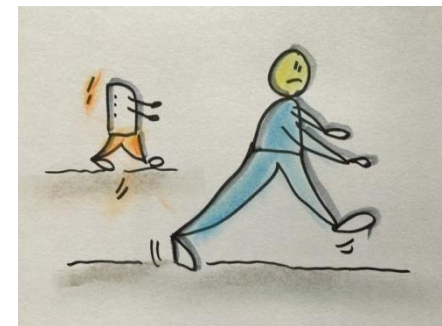
Mintzberg and Waters (1984:258)

Egen vilja och/eller yttre omständigheter



7 digitala gränshanteringsstrategier

- Totalseparera
- Tidsseparera
- Platsseparera
- Arbetsintegrera
- Privatlivsintegrera
- Totalintegrera
- Växla



7 DIGITALA gränshanteringsstrategier

Totalsepareraren

Håller isär arbete och övrigt liv både *var* och *när* olika privatrelaterade och arbetsrelaterade aktiviteter utförs. Jobbar inte under ledig tid i t.ex. hemmet och ägnar sig inte åt privatrelaterade aktiviteter under arbetstid och på arbetsplatsen.

Tidssepareraren

Håller isär arbete och övrigt liv genom att sätta gränser för vad som är arbetstid och vad som är ledig tid. Jobbar inte under ledig tid och ägnar sig inte åt privatrelaterade aktiviteter under arbetstid. Platsen för t.ex. arbetet kan dock variera (hemmet, tåget, bilen).

Platssepareraren

Håller isär arbete och övrigt liv genom att sätta gränser för vilken plats som tillhör arbetet respektive den privata sfären. Jobbar inte utanför arbetsplatsen och gör aktiviteter som hör det övriga livet utanför arbetets fysiska plats. Tiden för t.ex. arbetet kan dock variera (tex morgon, kväll).

Arbetsintegreraren

Arbetsrelaterade aktiviteter utförs under ledig tid och i den privata sfären, men inte tvärtom. Jobbet spiller över.

Privatlivsintegreraren

Privatrelaterade aktiviteter utförs under arbetstid och på arbetsplatsen, men inte tvärtom. Privatliv/familj spiller över.

Totalintegreraren

Ägnar sig åt privatrelaterade aktiviteter under arbetstid och på arbetsplatsen och åt arbetsrelaterade aktiviteter under ledig tid och i den privata sfären. Ingen gräns åt något håll vare sig *var* eller *när* de gränsöverskridande aktiviteterna utförs.

Växlaren

Växlar mellan olika strategier gällande sina gränsöverskridande aktiviteter.

Emotioner i arbetet

- Idén om den rationella människan - “homo economicus“

eller...

- emotioner ofrånkomliga i alla typer av aktiviteter (Ashforth & Humphrey, 1995)
- Ett känslotillstånd påverkas av
 - vad som händer och hur det tolkas
 - individuella skillnader (trosföreställning, värderingar mm)
 - organisationens kultur
- Känslor spiller över gränser



Emotioner varierar under ett dygn och en vecka

Krångel pga missförstånd i barnhämtning och större dotterns läkartid

| dag/tid | 23-07 | 07-09 | 09-12 | 12-15 | 15-17 | 17-20 | 20-23 |
|---------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---|---------------------------------|--------------------|--------------------------|
| Måndag | lugn trött | lugn engagerad | kreativ engagerad | koll på läget pigg | stressad | kreativ lugn | kreativ pigg engagerad |
| Tisdag | Trött | koll på läget stressad frustrerad | lugn engagerad | koll på läget kreativ engagerad | koll på läget kreativ engagerad | lugn | uttråkad9 trött |
| Onsdag | koll på läget stressad trött | frustrerad stressad | lugn engagerad | stressad kaos förvirrad | koll på läget kreativ | pigg lugn | kreativ engagerad |
| Torsdag | stressad trött | trött förvirrad | kreativ engagerad | kreativ stressad engagerad frustrerad trött | koll på läget stressad | koll på läget lugn | - |
| Fredag | stressad trött | engagerad trött | kreativ engagerad | koll på läget lugn | koll på läget lugn | kreativ lugn | frustrerad trött |
| Lördag | trött | trött | trött | lugn | lugn | lugn | trött kreativ |
| Söndag | trött | trött | koll på läget lugn engagerad | kreativ lugn | koll på läget lugn | lugn | stressad trött engagerad |

Jobbar hemma på kvällen, förbereder kommande vecka

Mycket att ta igen i arbetet. Stressigt och tråkigt

Är tillgängligheten ett problem?



Man kan vara tillgänglig på många sätt!

- 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?

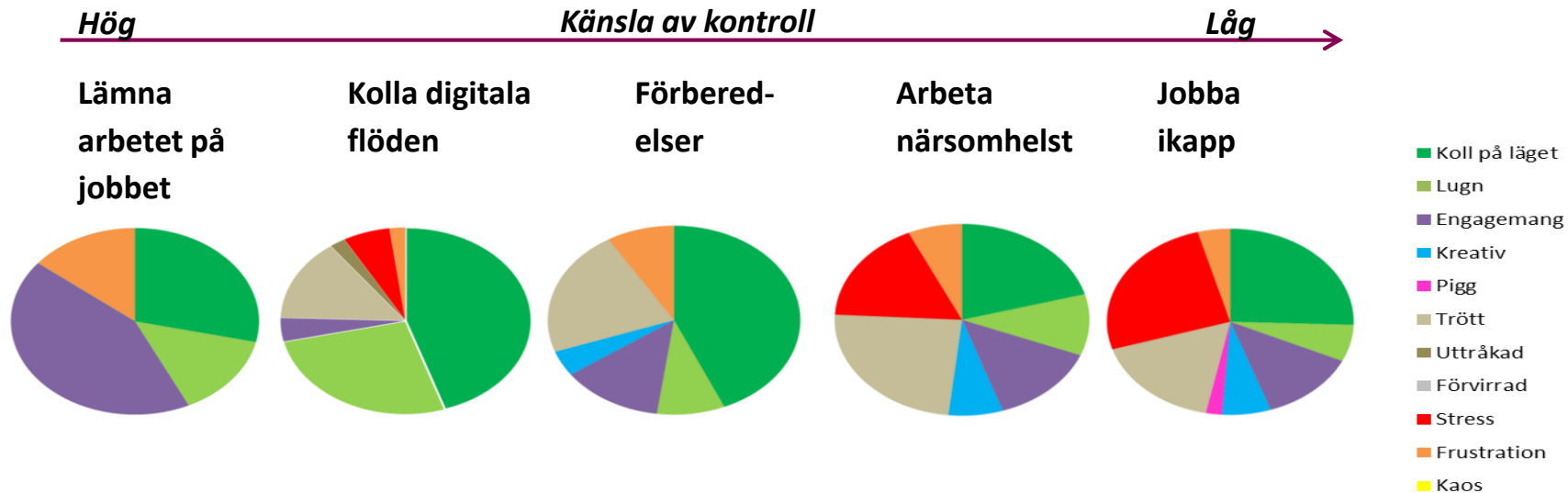


Vikten av återhämtning från arbetet



- Psykologisk frångkoppling - extra viktigt vid stressfyllda och krävande arbetsdagar (Sonnentag & Bayer, 2005)
- Daglig återhämtning under kvällar och helger - hälsa, välmående och prestation (Derks & Bakker, 2014)
- Två grundläggande mekanismer som gynnar återhämtning under en ledighet, en passiv och en aktiv (Geurts och Sonnentag, 2006)

Preliminära resultat – Digitalt gränsöverskridande aktiviteter. *Arbete till den privata sfären*



Återhämtning från privatlivet?



Preliminära resultat – Digitalt gränsöverskridande aktiviteter. *Övrigt liv till arbetsfären.*

Hög

Känsla av kontroll

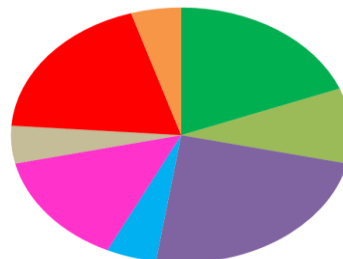
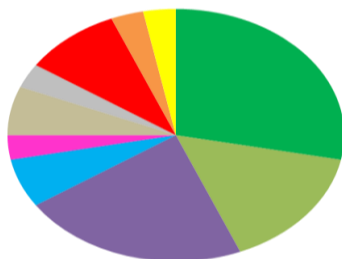
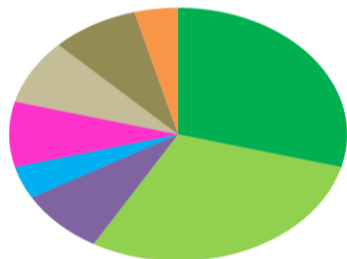
Låg

Pauser med digital teknik på arbetet

Familje-angelägenheter

Privata angelägenheter

Gå från jobbet i tid



- Koll på läget
- Lugn
- Engagemang
- Kreativ
- Pigg
- Trött
- Uttråkad
- Förvirrad
- Stress
- Frustration
- Kaos



Finns det rätt eller fel sätt?

- Människor har olika individuella preferenser
- Organisationer kan skapa kulturer som främjar/motverkar individuella preferenser
- Arbetsmängd är en viktig faktor för om det upplevs problematiskt eller ej
- Negativa och positiva känslor i arbetet handlar ofta om den digitala aktivitetens innehåll/budskap
- När det blir för mycket så är gränsöverskridande aktiviteter mer problematiska
- Personer som separerar relaterar oftare till välbefinnande som orsak, de som integrerar har mindre tydlig medveten orsak

Några



på vägen!

- Har du svårt att somna – se till att inte läsa din jobbmejl nära inpå du ska gå och lägga dig
- Skicka inte mejl med obekvämt innehåll efter ordinarie arbetstid – tänk på att din digitala strategi är din kollegas arbetsmiljö
- 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

Frågor ni med fördel kan diskutera vidare!

- Vad är tillgänglighet för dig, dina kollegor och din familj?
- Hur bör ni som chefer förhålla till gränsen mellan arbete och övrigt liv?
- Vilket stöd vill ni ha från HR i frågor som rör digitalt arbetsliv?



Tack!

Kristina Palm

kristina.palm@ki.se

