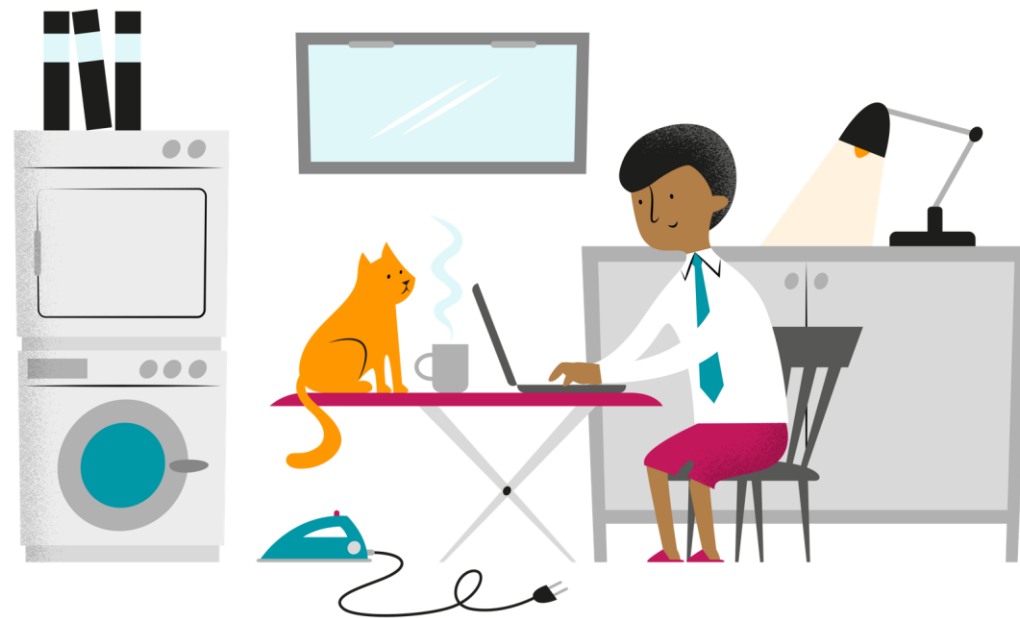




Myndigheten för
arbetsmiljökunskap



Arbetsmiljö och hälsa, balans i livet och produktivitet vid distansarbete

Gunnar Aronsson

Professor emeritus i arbets- och organisationspsykologi
Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Ulf Lundberg

Professor emeritus i biologisk psykologi
Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Distansarbete

– översikt av internationella forskningen om arbetsmiljö och hälsa, balans i livet och produktivitet före och under covid-19 pandemin med särskilt beaktande av kvinnors och mäns villkor

Presentation

BAKGRUND

- Syfte
 - Inriktning och omfattning
-

RESULTAT

- FÖRE PANDEMIN
Distansarbete
 - PÅGÅENDE PANDEMI
Arbetsmiljö och hälsa
Balans mellan arbete och privatliv (internationella studier)
Balans mellan arbete och privatliv (Sverige)
Produktivitet
 - Tolkning och reflektion
-

OM SAMMANSTÄLLNINGEN

- Studiedesign, rekrytering, grå litteratur

Kunskapssammanställningen – syfte och innehåll

- Öka kunskapen om generella problem vid **distansarbete under normala förhållanden** och problem sammankopplade med **förhållanden under pandemin**.
- Distansarbete före pandemin var i huvudsak **frivilligt och planerat** medan distansarbete i hemmet under pandemin kom oväntat, med minimal planering och var **mer eller mindre påtvingat**.
- Forskningsöversikter om distansarbete publicerade **före pandemin 2005-2021**.
- Översikt av originalstudier av distansarbete i hemmet **under pandemin åren 2020–2021**.

Inriktning och omfattning

Tre områden undersöktes:

- **arbetsmiljö och hälsa**
- **balans mellan arbetsliv och privatliv**
- **produktivitet**

Särskilt fokus på likheter och skillnader i mäns och kvinnors villkor vid lönearbete i hemmet.

Del 1 - Distansarbete före pandemin

Efter gallring utifrån relevans, kvalitet och överlappning återstod fem översiktsartiklar för tiden 2005 – 2020 baserade på 202 originalartiklar

Del 2 - Distansarbete under pågående pandemi

1813 originalartiklar (endast internationella artiklar) identifierades för perioden 2020–2021. Efter gallring utifrån relevans och kvalitet återstod 50 primärartiklar.

Arbetsmiljö och hälsa ingick i 31, balans arbetsliv och privatliv i 19 och produktivitet i 22 studier.

Resultat

INNAN PANDEMIN

- Distansarbete –före pandemin

UNDER PÅGÅENDE PANDEMI

- Arbetsmiljö och hälsa
- Balans mellan arbete och privatliv (internationella studier)
- Balans mellan arbete och privatliv (Sverige)
- Produktivitet



Distansarbete – före pandemin

- Distansarbete kan öka självbestämmande och flexibilitet i tid och rum.
- Negativt är minskade och bristfälliga kontakter med kollegor och chefer. Social isolering.
- Interpersonella relationer och kollegialt stöd är viktiga förutsättningar för att distansarbete ska fungera väl.
- Inga tydliga könsskillnader.
- Fyra översikter tar upp balans arbete - privatliv och pekar mot bättre balans vid distansarbete. Sambanden ofta beroende av andra förhållanden. Under vissa omständigheter kan distansarbete också leda till negativa effekter.
- Produktivitet bedömdes ofta vara högre vid hemarbete. Om anställda saknar nödvändig kompetens för att använda tekniken effektivt kommer produktiviteten att påverkas negativt.

Arbetsmiljö och hälsa

- Effekterna av problematiska respektive goda arbetsförhållanden verkar förstärkas vid distansarbete i hemmet.
- Vid arbete i hemmet är en förutsättning för autonomi och självbestämmande att den arbetande har tillgång till de resurser som behövs för arbetets utförande, och den kompetens som behövs för att kunna arbeta självständigt.
- Delegerad eller falsk autonomi, i meningen att den hemmaarbetande förutsätts att klara sig själv verkar få påtagligt negativa konsekvenser i form av minskat psykiskt välbefinnande och minskad effektivitet.

Arbetsmiljö och hälsa (fortsättning)

- Det fåtal studier som berör chefers arbetssituation indikerar att chefer är mycket bundna vid datorarbetsplatsen och överlastade av virtuella möten. Trots detta uppfattar chefer att kontakterna med medarbetarna inte räcker till.
- Chefer rapporterar sig ha svårt att bedöma hur personalen mår och avgöra enskilda medarbetares behov av hjälp och stöd. Från tidigare forskning är det väl känt att bristfällig kommunikation mellan chef och medarbetare riskerar att leda till problem på flera plan. Denna risk accentueras än mer vid distansarbete i hemmet med en tidspressad chef.



Produktivitet

Övervägande studier pekar mot ökad produktivitet i distansarbete. En anledning kan vara fler arbetade timmar.

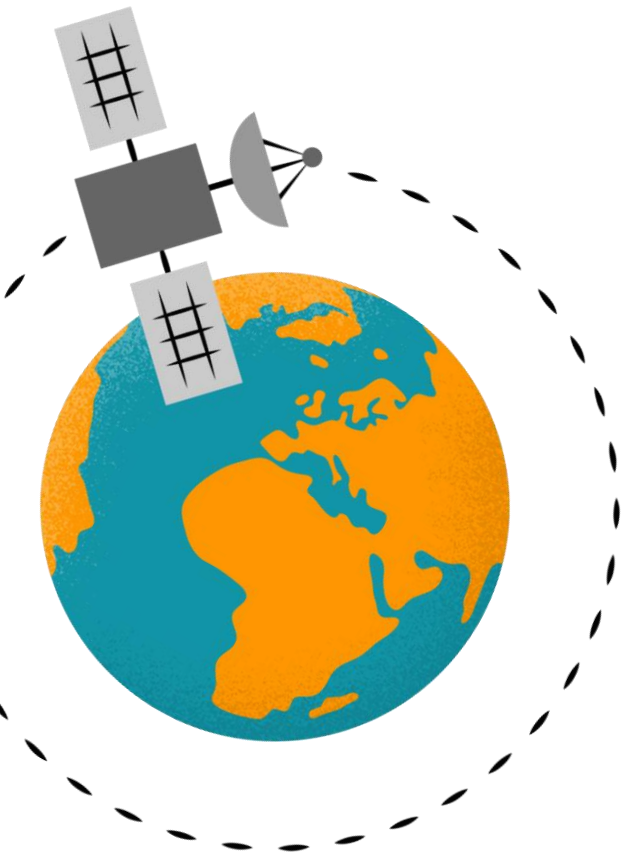
Rapporterad ökad produktivitet är också korrelerat med:

- möjlighet att upprätthålla bra kontakt med kollegor även under distansarbete
- egen arbetsplats i hemmet
- autonomi
- sammanhållning.

Minskad produktivitet hör samman med:

- brist på arbetsuppgifter
- sämre resurser i hemmet
- (i de internationella studierna) hemmavarande yngre barn
- de som kände sig störda, osäkra och isolerade rapporterade sämre produktivitet.

Balans mellan arbete och privatliv (internationella studier)



- Resultaten visar genomgående att i familjer med yngre barn påverkas både balansen mellan arbete och privatliv och självskattad produktivitet negativt.
- Vissa resultat pekar mot att stressen minskar över tid, men för familjer med yngre hemmavarande barn indikerar resultaten en fortsatt hög belastning.
- För ensamstående med yngre barn och utan barnomsorg blir situationen än mer problematisk eftersom risken för smitta tunnar ut omgivande privata nätverk. Återhämtningen riskerar att bli otillräcklig och belastningen ackumuleras över tid.

PÅGÅENDE PANDEMI - RESULTAT

Balans mellan arbete och privatliv (Sverige)

- Sverige, som under pandemitiden i motsats till i stort sett alla andra länder inte stängde ned barnomsorg och lägre nivåer i skolan, avviker påtagligt från den negativa bilden i de internationella studierna.
- De svenska studierna var inte vetenskapligt publicerade artiklar utan stora enkätstudier genomförda av fackliga organisationer. De saknade i stort sett sambandsanalyser förutom på vissa bakgrundsdata.
- Svenska studierna visade genomgående en positiv inställning till distansarbete bland föräldrar med barn. Särskilt gäller detta de kvinnliga studiedeltagarna. Detta tyder på att öppethållande av barnomsorg och skola haft stor betydelse för föräldrar som distansarbetat och särskilt underlättat kvinnors situation.

Tolkning och reflektion

Resultatet i Sverige

Förklaringar, utöver öppna förskolor och skolor, till de positiva upplevelserna av distansarbete i Sverige är att:

- många anställda hade tidigare erfarenhet av distansarbete,
- att bredbandsuppkopplingar är väl utbyggda i hemmen och
- att de flesta har lång erfarenhet av att arbeta vid datorer och vana att arbeta med den självständighet som krävs i distansarbete.

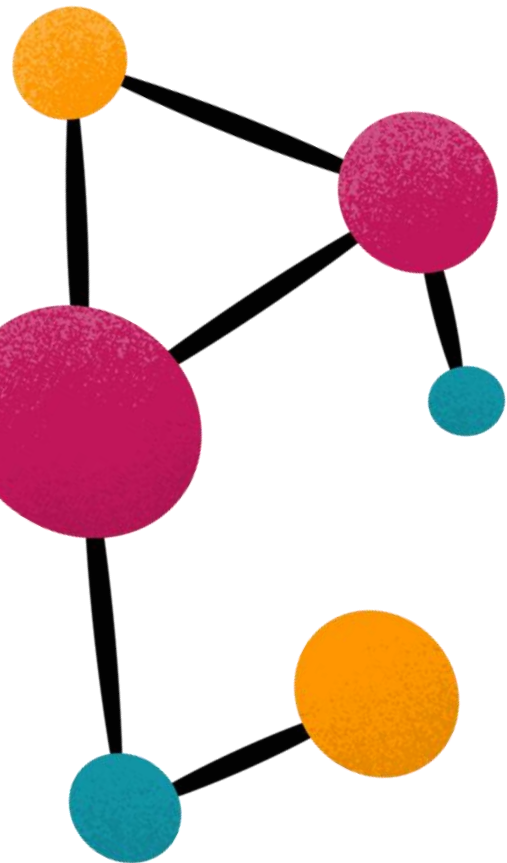
Internationellt resultat

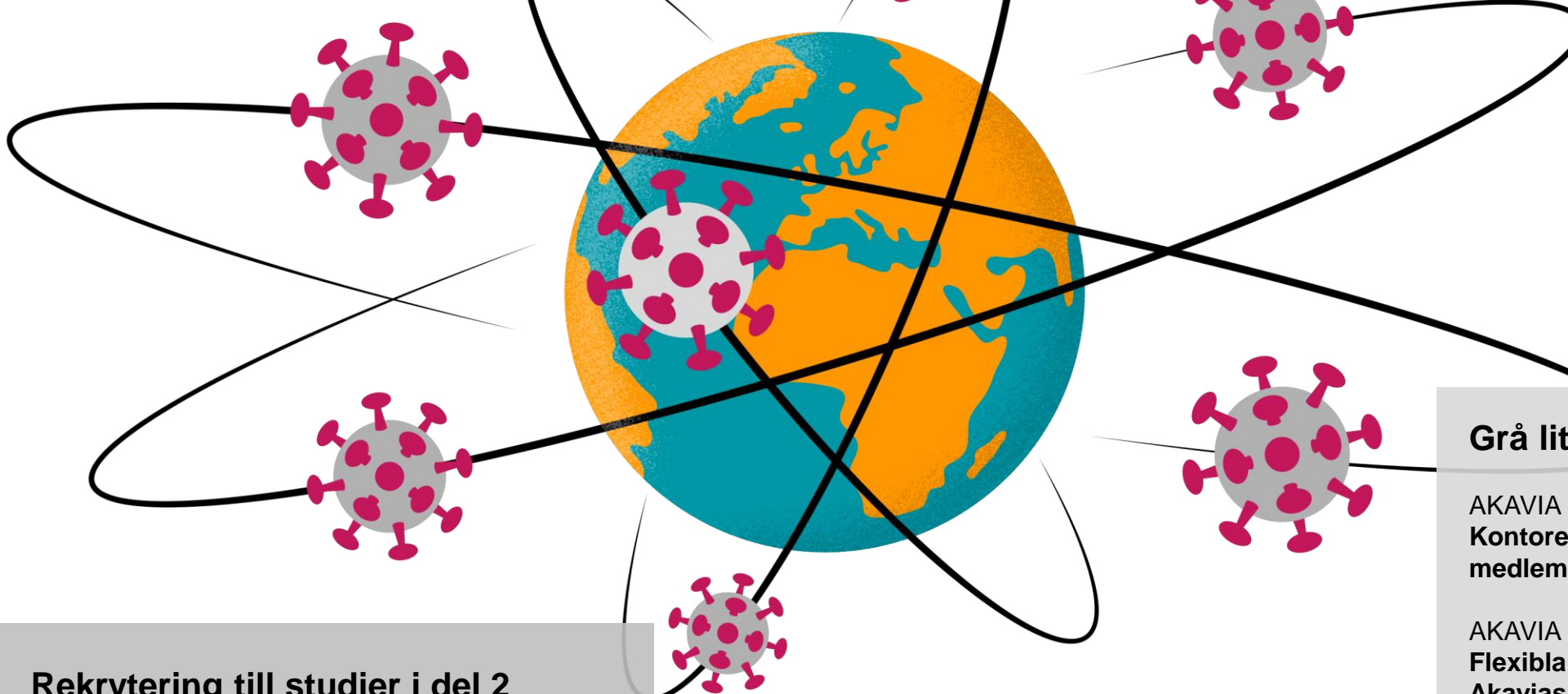
Trots mer negativa upplevelser av distansarbete under pandemin i andra länder än i Sverige, särskilt bland kvinnor, finns även där en tendens att många kan tänka sig att fortsätta arbeta på distans vissa dagar i veckan.



Förutsättningar för att distansarbete ska fungera

- Omhändertagande av barn i hemmet tillsammans med lönearbete är av flera skäl en omöjlig kombination, som särskilt slår mot kvinnors villkor.
- Distansarbete måste koncentreras till de typer av arbete eller uppgifter där det är särskilt lämpligt. Utbildning kan utöka möjligheterna. Mer forskning behövs. Vi vet dock att självständighet och yrkeskunnande är särskilt viktiga faktorer.
- Anställdas behov och förutsättningar varierar, vilket bör få genomslag i överenskommelser med enskilda medarbetare och inom ramen för generella avtal.
- Eventuellt långsiktiga nackdelar behöver följas upp. Det går till exempel inte att avläsa effekten på kreativitet och innovationer av förlorade spontana och organiserade fysiska möten.





Rekrytering till studier i del 2

Jämförelsen mellan arbete på arbetsplatsen och distansarbete i hemmet gjordes vanligen genom retrospektiva bedömningar, men även några longitudinella studier med mätningar både före och under pandemin förekommer.

En del studier hade data för förhållanden under pandemitiden och analyserade hur olika förhållanden påverkade – positivt eller negativt – arbetsmiljö och hälsa, balans mellan arbete och privatliv samt produktivitet. Exempelvis samband mellan upplevelse av isolering och rapportering av produktivitet.

Studiedesign i del 2

Oftast genom så kallade "bekvämlighetsurval" med hjälp av sociala medier, e-post med mera, men det finns också några studier med systematisk rekrytering.

Inga svenska internationellt publicerade vetenskapliga studier framkom i sökningarna. Manuella sökningar efter svenska studier publicerade på annat sätt och av hygglig kvalitet gav fyra studier (så kallad grå litteratur).

Grå litteratur

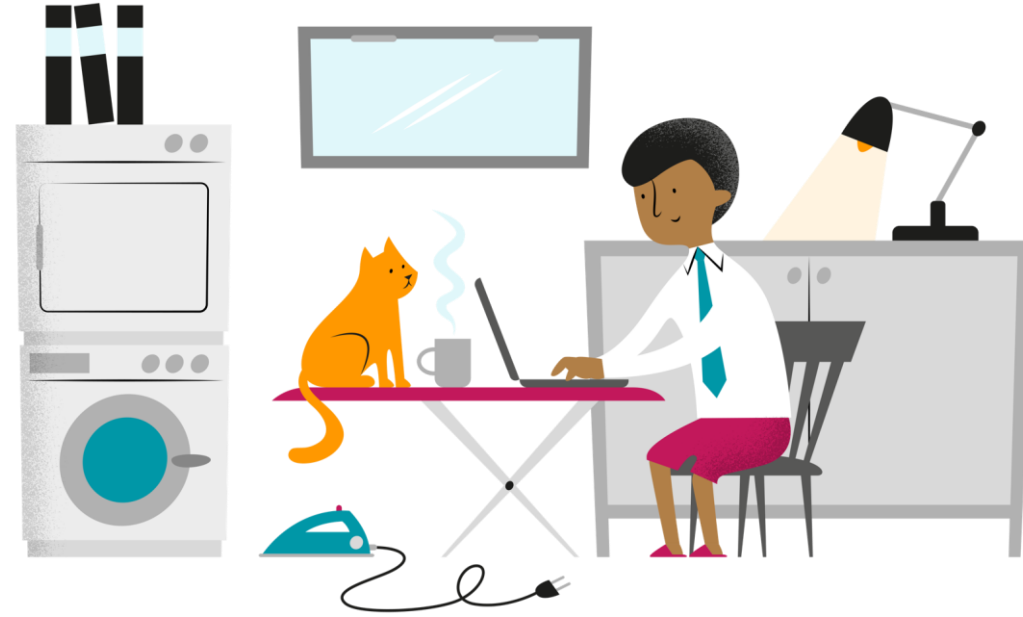
AKAVIA & Rydell B (2021)
Kontoret efter pandemin – så ser Akavias medlemmar på framtidens arbetsplats

AKAVIA & Rydell B (2021)
Flexibla arbetslivet – en kvinnofälla - så ser Akavias medlemmar på det nya arbetslivet, stress och hushållsarbete

Eurofound (2020)
Living, working and COVID-19. First findings, April 2020. European foundation for the improvement of living and working conditions, Dublin

Forsell Å & TCO (2021)
Livspusslet under coronapandemin

ST (2020)
"Jobba hemifrån – är distansarbete här för att stanna?"



Tack!

Gunnar Aronsson

Professor emeritus i arbets- och organisationspsykologi
Psykologiska institutionen, Stockholms universitet

Ulf Lundberg

Professor emeritus i biologisk psykologi
Psykologiska institutionen, Stockholms universitet