



Återhämtning och dygnsrytmsberättelser för ett hållbart arbetsliv – ett samverkansprojekt med Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad

Samverkansprojekt inom ramen för
Fakulteten för ekonomis forskningsplattform
– Verksamhetsutveckling i samverkan

Ulf Ericsson och Pär Pettersson

Återhämtning och dygnsrytmsberättelser för ett hållbart arbetsliv – ett samverkansprojekt med Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad

Ulf Ericsson, biträdande professor i arbetsvetenskap

Pär Pettersson, universitetslektor i arbetsvetenskap

Projektet har genomförts tillsammans med Länsförsäkringar Göinge-Kristianstads. Materialet har samlats in med hjälp av gruppintervjuer samt en dagboksstudie. Kontinuerliga återkopplingstillfällen har genomförts på LF under projektiden. Projektet har utmynnat i betydelsefullt underlag för Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad för att kunna arbeta med frågor om hälsa och välbefinnande i allmänhet och återhämtning i synnerhet. Projektet har även resulterat i två vetenskapliga artiklar (se nedan under publikationer) samt utveckling av ett dagboksverktyg för att förstå olika dimensioner av återhämtning utifrån en dygnsberättelse. Dagboken har gått under namnet MPR (Mobilization, Performance, Recovery).

Inledning och bakgrund

Föreliggande projekt har haft sin utgångspunkt i arbetsvetenskap samt den arbetslivsorienterade stressforskningen i riktning mot hälsa och välbefinnande. Psykisk ohälsa med tillhörande sömn- samt återhämtningsproblematik har under de senare åren accelererat. Psykiska problem utgör nu den dominerande andelen av långtidssjukskrivningar. (Se bland annat Folkhälsomyndigheten, 2018). Arbetets komplexitet verkar närma sig de gränser människan kan klara av. Ständigt ändrade förutsättningar i ett framväxande kommunikations- och informationspräglad arbetsliv, där arbetet ofta beskrivs i termer av gränslöst, otydlighet och fragmenterat. Denna samtida

arbetslivssituation medför att nya frågor väcks avseende såväl mobilisering inför, genomförande av (prestation) samt förutsättningar för återhämtning.

Människan investerar sin energi (emotionellt, kognitivt och fysiskt) i arbetet. Energin omvandlas genom arbetsprocessen till ett arbetsresultat, en prestation. Återhämtning är då den process som återställer individens energi och mentala resurser och bör således betraktas som helt avgörande för att förstå individens långsiktiga hanterande av arbetets krav genom framförallt en ökad komplexitet. Kunskaper om återhämtning är då både betydelsefullt utifrån att komma tillbaka efter ansträngning (och stress), men även mot bakgrund av att återhämtning efter, och mobilisering inför en prestation, intimt hänger ihop, dvs. återhämtning är också en viktig förutsättning för att kunna prestera och göra ett bra jobb. Det är denna dynamiska process, med framförallt fokus på återhämtning som vi har för avsikt att fördjupa kunskapen om i föreliggande projekt. Projektet formulerades till ett forskningsprojekt och har genomförts i samverkan med Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad.

Genomförande

Trettio anställda från Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad deltog i studien. Materialet samlades in med hjälp av gruppintervjuer och dagbok. Tillsammans med vår kontaktperson på Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad skapades fem grupper med representation från alla nivåer och avdelningar, inklusive representanter från ledningsgruppen. Femton av deltagarna var personer i åldern mellan 30-45 år. Av dessa femton var elva av deltagarna kvinnor, varav tio hade hemmavarande barn. Sammanlagt hade tjugo av de trettio deltagarna hemmavarande barn. Anställda kontaktades via email med en kort beskrivning av studiens syfte och förfrågan om deltagande. Gruppintervjuerna följdes upp av en dagboksstudie. Dagboken konstruerades utifrån materialet som samlades in genom gruppintervjuerna. Dagboksstudien avslutades med ett uppföljningssamtal.

Resultat

Mot bakgrund av projektets utgångspunkt, återhämtning från arbete, tog analysen av materialet två vägar: (1) en problematik avseende *intern* återhämtning (återhämtning under

arbetsdagen), (2) en problematik avseende *extern* återhämtning (återhämtning från arbetet, efter arbetstiden och utanför arbetsplatsen). Dessa två olika problematiker har utvecklats och fördjupats i två vetenskapliga artiklar. *Arbete, familjeliv och återhämtning: En explorativ studie om "tredje skiftet"* samt *Consequences of Rationalized Space and the Potential in Transitory Lived Space as Recovery from Work*. Projektets två huvudpoänger har presenterats i respektive artikel och kommer kort att summeras nedan.

Tredje skiftet

Den historiskt sett mest inflytelserika berättelsen om relationen mellan arbete och icke-arbete är att arbete ska möjliggöra fritid, och fritid genom rekreation och vila ska återställa arbetarens energiförbrukning. Senare forskning har lyft fram även det oavlönade hemarbetet som en arena med krav, utmaningar och energiförbrukning. Forskare har kallat denna uppdelning för första skiftet (arbete) och andra skiftet (oavlönat hemarbete) (se exempelvis Frankenhaeuser, 1993; Hochschild och Anne, 1989). Studier har visat att det funnits en jämställdhetsproblematik i relationen mellan dessa skift, där kvinnor tagit mer ansvar för utförandet av det oavlönade hemarbetet än vad män har gjort. Diskussionen har ofta haft en kvantitativ ansats, dvs. det har handlat om vem som har utfört vad och hur mycket. Föreliggande projekt har identifierat en ytterligare dimension, ett "tredje skift". Det tredje skiftet handlar utifrån resultaten i föreliggande studie om ansvar för och planering och organisering av det andra skiftet. Det är detta ansvar, mer än själva utförandet som verkar ha negativ påverkan på individen utifrån energiförbrukning. Att vara ägare av planering och organisering av vad som ska göras i hemmet och när något ska göras, visar sig också leda till en ökad oro och ett ältande, som går bortom hemmets sfär. I projektet visar sig det vara kvinnor som i princip har eget ansvar för det tredje skiftet. I studien är det också kvinnor mellan 30-45 som inte har förutsättningar för någon adekvat återhämtning (att denna grupp är mest utsatt stämmer väl överens med tidigare forskning). Tidigare har forskning diskuterat effekten av det gränslösa arbetet och använt sig av metaforen "arbetets långa arm". Forskningsprojektet tillsammans med Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad har identifierat en liknande process fast i motsatt riktning. Vi har valt att beskriva detta med metaforen hemmets långa arm.

Upplösandet av arbetsplatsens ”mellanrum”

Projektet har även intresserat sig för rummets betydelse för återhämtning. Fokus för den del av projektet har således framförallt handlat om vad som benämns som intern återhämtning (dvs. återhämtning på arbetsplatsen, under arbetstid). Vad projektet kan peka på är en förändring över tid, som också stämmer väl överens med annan forskning, där olika former av kontroll (ofta teknologisk) och övervakning har genererat att det mesta av arbetet sker synligt och ”längst fram på scen” – *frontstage* som socialpsykologen Erving Goffman skulle kalla det för. Konsekvensen är inte bara att det arbete som tidigare genomfördes ”backstage” har förflyttats till ”frontstage”, utan också att de små mellanrum som ibland infaller under arbetet har försvunnit. Allt rum har blivit vad litteraturen kallar för formellt rum (eller Corporate space). Detta går givetvis att diskutera från olika infallsvinklar, men en konsekvens som blir påtaglig i föreliggande studie är att möjligheterna till intern återhämtning upphör. Studien visade att flertalet kunde kompensera ett minskat utrymme för intern återhämtning med att återhämta sig efter arbetet (så kallad extern återhämtning). Däremot hade kvinnor i åldern 30-45, inte några förutsättningar för någon extern återhämtning heller och blev således mest drabbade av deltagarna i projektet.

Praktiska implikationer

Materialet har legat till grund för gemensamma träffar mellan oss forskare och Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad. I träffarna har vi diskuterat praktiska konsekvenser av resultaten på både lokal nivå i företaget men även en mer generell, där utgångspunkten framförallt har varit LFs kunder. För Länsförsäkringars del har dessa samtal därefter lett till en fördjupad intern diskussion och bidraget till en intern verktyglåda för hälsa och välbefinnande. De mest centrala punkterna i våra gemensamma samtal har varit att lyfta fram behovet att: *skapa dialog på arbetsplatsen kring återhämtning, utifrån hur verksamheten organiseras; livsfasens betydelse och påverkan för arbetets utförande; och givetvis lyfta fram frågor kring jämställdhet.*

Publikationer:

Ericsson, U., Pettersson, P., Rydstedt, L.W., och Ekelund, E. (2019). Arbete, familjeliv och återhämtning: En explorativ studie om ”tredje skiftet”. *Arbetsmarknad & Arbetsliv*, Vol 25, nr 3-4, pp. 89-107.

Ericsson, U. & Pettersson, P. (forthcoming) Consequences of Rationalized Space and the Potential in Transitory Lived Space as Recovery from Work. *Worklife in Transition*

Press:

Forskning och Framsteg presenterar publikationen *Arbete, familjeliv och återhämtning: En explorativ studie om ”tredje skiftet”*, inklusive en intervju med forskarna

<https://fof.se/artikel/planering-for-hemarbetet-sliter-ut-kvinnor>

Projektet har presenterats muntligt i följande sammanhang:

SCANCOR Friday Seminar 2019-03-02, Stanford University, USA

GRIP, forskningsseminarium, 2019-09-16, Fakulteten för Ekonomi, Högskolan Kristianstad

Samt vid ett antal tillfällen på Länsförsäkringar Göinge-Kristianstad (inklusive muntlig slutrapportering 2020-02-07)