

A photograph of a home office desk. The desk is made of a thick, natural wood slab with a live edge. On the desk, there is a silver laptop open, displaying a photo gallery. Next to it are two camera lenses, a smartphone, and a white mouse. A potted plant with green leaves and a wooden branch is on the left. A black desk lamp is on the right. The desk is positioned in front of a large window with a wooden frame, looking out onto a snowy landscape with trees. A white circular overlay on the right side of the image contains text.

Med familie- og arbeidslivet i lomma.

Forskningsfronten og erfaringene fra hjemmekontoret.

Ida Drange & Eirin Pedersen

Arbeidsforskningsinstituttet
OsloMet – Storbyuniversitetet

A person wearing a dark hooded jacket is seen from behind, holding a large, aged map of the world. They are standing in a dense forest with tall, thin trees. The lighting is warm and golden, suggesting late afternoon or early morning. In the top left corner, there is a black circle with the word 'PLAN' in white. In the top right corner, there is a semi-transparent grey box containing a numbered list of three items.

PLAN

- 1. Forskningsfronten – hvor er den?**
- 2. Erfaringer med hjemmekontor i pandemien**
- 3. Refleksjonspunkter**



Litteraturstudie av teknologibruk under ulike betingelser:

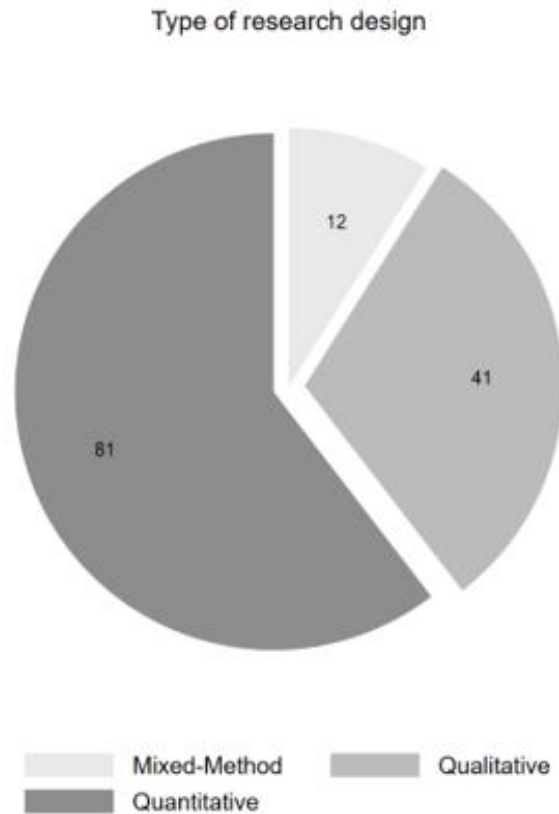
- Jobb – hjem: utenfor ordinær arbeidstid
- Hjem – jobb: i arbeidstid

FLEX-IT

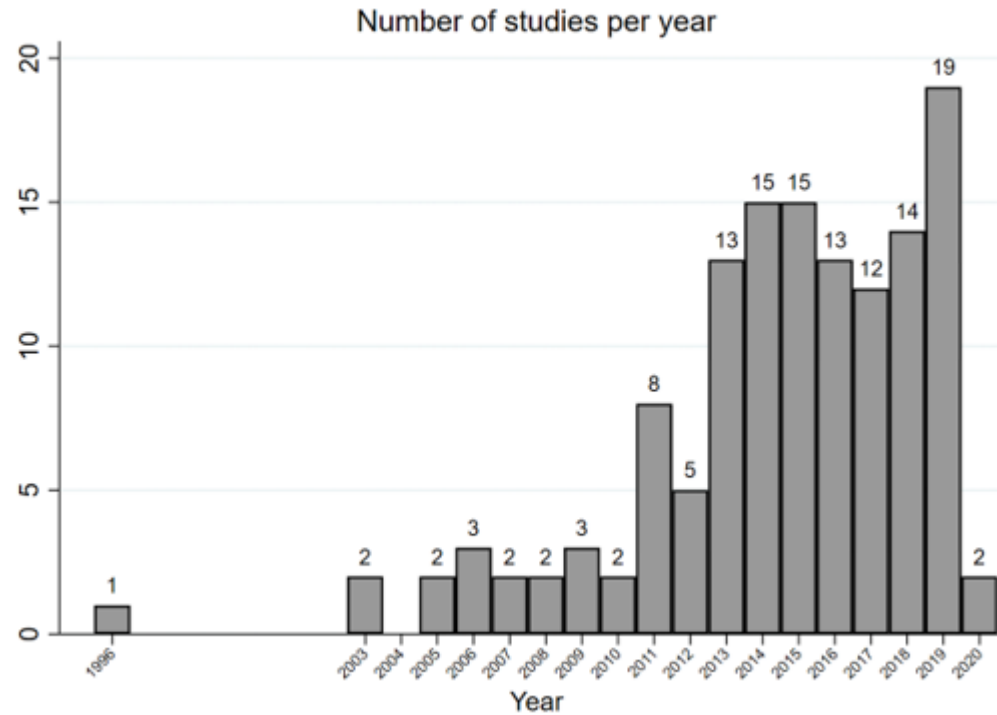
Undersøker teknologibruk på tvers av jobb og hjem.

I hvilken grad, når og for hvem smartteknologi er helsefremmende eller helseskadelig?

Figure 2: Research design.



N = 134



Dominans av studier fra USA, Canada, Tyskland og Asia (Kina, Taiwan, Korea mm)

Overvekt av studier for ledere, akademikere, finans

A woman with her hair in a bun is sitting on a bed, working on a laptop. A young child is sitting on the bed next to her, playing with wooden blocks. The room is bright and airy, with large windows in the background. A white mug sits on a tray next to the woman. A guitar is visible in the foreground.

Grenser
mellom
arbeid og
hjem

- Teknologibruk etter jobb gir et høyere nivå av arbeid-familie konflikt hos den ansatte
- Familien opplever et høyere konfliktnivå
- Klare grenser gir mindre konflikt
- Leders forventninger øker konflikt

Varierer med: autonomi, stillingsnivå, kjønn, foreldrestatus med mer.



Hvile

- Søvn og restitusjon
 - Sover mindre
 - Restituerer dårligere
 - Situasjonsbestemt hvorvidt det øker stressnivået

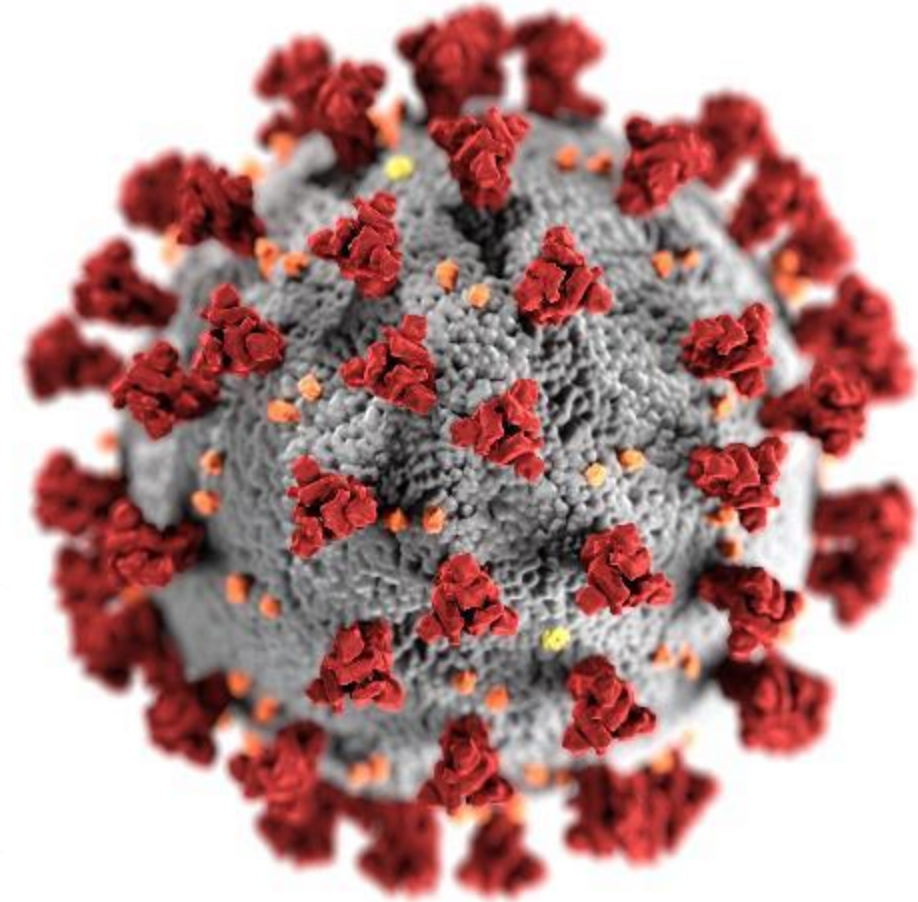



- Reduksjon i produktivitet
- Blandet påvirkning på jobbinvolvering og jobbtilfredshet

Produktivitet

Erfaringer med hjemmekontor under pandemien

- 1/3 av norske arbeidstakere har jobbet hjemmefra
- Nye grupper fikk hjemmekontor - ikke lenger et privilegium
- Vanligvis oppgavestyrte arbeid – nå også saksbehandling og rutineoppgaver



A top-down view of a person with curly hair sitting on a bed, working on a laptop. A sketchbook with blue and black scribbles is open in front of them. A dark circular graphic with white text is overlaid on the top left.

Erfaringer med hjemmekontor



Produksjonen opprettholdt



Revolusjon i bruk av digitale verktøy



Mindre kontakt med kolleger



Mer fleksibilitet, særlig for småbarnsforeldre



Erfaringer med hjemmekontor



Meningstap i arbeidet



Vanskelig for nyansatte



Noen oppgaver blir enklere, andre blir vanskeligere



Uklare grenser mellom jobb og fritid



Stor variasjon i tilgang på hjemmekontorfasiliteter

Dilemmaer



For ansatte:

Frihet versus selvledelse

Mer fritid – men alltid på jobb

For ledere:

Oppfølging versus kontroll

Oppmerksomhet på egen e-post/kommunikasjonsatferd

For virksomheter:

Er det behov for en policy for å regulere ansattes jobb-hjem balanse og arbeidstidspunkt?

Ta kontakt!



Ida Drange
idadr@oslomet.no



Eirin Pedersen
peei@oslomet.no

Forskningsprosjekter:

FLEX-IT - Teknologibruk på tvers av jobb og hjem

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/flexit>

Kartlegging av omfang, utviklingstrekk og konsekvenser av bruk av hjemmekontor og annet fjernarbeid

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/hjemmekontor-kartlegging>

Familiens utfordringer - balanse mellom arbeid, familieliv og omsorgsoppgaver

<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/familiens-utfordringer-3>