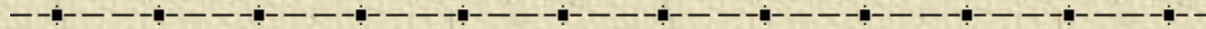


Hva kan arbeidspsykologifeltet si om hvordan vi trives og fungerer på jobb?



Knut Inge Fostervold
Psykologisk Institutt
UIO

k.i.fostervold@psykologi.uio.no

Hva er målet?

- ✦ Bærekraftig arbeid – ikke bare for den enkelte, men også for bedrift og samfunn.
- ✦ Utviklingen av arbeidsoppgaver, produkter, miljø/omgivelser og systemer som tar utgangspunkt i menneskets evner, begrensninger og behov slik at oppgaver, produkt, miljø og system tilpasses mennesket.
 - ✦ dermed slipper mennesket negative konsekvenser av å tilpasse seg disse.

Komfort og arbeidsplasskvalitet

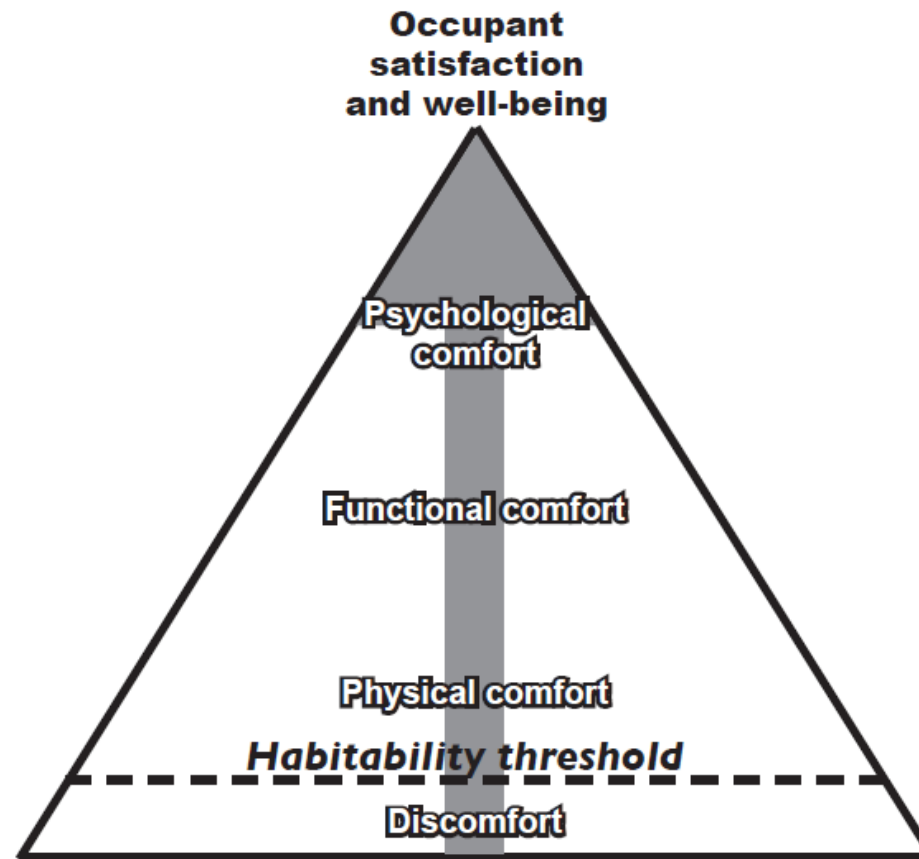


Figure 1: Environmental comfort model of workspace quality.

Covid19 en pådriver for nye arbeidsmåter?

- ✦ I USA arbeider nå nesten halvparten av arbeidsstyrken hjemmefra.
 - ◆ 35.2% rapporterer at de har begynt med dette som et resultat av Covid19.
- ✦ Yngre arbeidstagere jobber oftere hjemmefra enn eldre.
- ✦ Overgangen er størst blant IT, ledere og andre profesjonsgrupper Brynjolfsson et al, 2020.

Endring av arbeidet

- ✦ Andelen jobber som krever høy utdanning øker
- ✦ Økt kognitiv belastning
- ✦ Krav om fleksibilitet, læring og endring
- ✦ Spennende og engasjerende arbeid

Hva vet vi om fjernarbeid?

✦ Økt produktivitet.

✦ Redusert sykefravær.

✦ Økt fleksibilitet i planlegging av arbeidet

MEN

- Klar tendens til økning i antall arbeidstimer.
- Tendens til å starte arbeidet før man er frisk.
- Fjernarbeideres fleksibilitet er overdrevet.

Ansattes opplevelse

-
- ✦ Arbeider mer effektivt.
 - ✦ Færre avbrytelser.
 - ✦ Redusert stress knyttet til arbeidsreiser.

MEN

- Økt følelse av isolasjon
- Økt statisk belastning.
- Økt stress pga. til liten veiledning, arbeidspress samt frykt for å bli oversett.

Selv regulering

✦ Selv-regulering refererer til evnen personer har til å endre egen adferd.

◆ Har stor betydning for tilpasning og fleksibilitet. (Baumeister & Vohs, 2007).

✦ Blir sett som en begrenset ressurs.

◆ Utstrakt bruk av selv-regulering på et område vil føre til mindre evne til selv-regulering på andre områder. (Muraven, et al., 1998)

Ekstraverte mistrives mens introverte profiterer?

- ✦ Både introverte og ekstraverte profiterer på ro og tid til konsentrasjon.
 - ◆ Opplevs kan likevel være forskjellig
- ✦ Både ekstraverte og introverte opplever ekstravert adferd som umiddelbart positivt.
- ✦ På litt lenger sikt (3 timer) opplever imidlertid begge behov for restitusjon (Leikas, 2016).

Arbeidsvaner

- ✦ Hverdagen består av vaner og automatiserte handlinger
- ✦ Gir hjelp til selvregulering
 - ◆ En begrenset ressurs
- ✦ Bestem en fast arbeidsplass
- ✦ Fast arbeidstid – hvis mulig
- ✦ Reduser antall distraksjonskilder
- ✦ Sett realistiske delmål

Oppmerksomhet og konsentrasjon

- ✦ Vi er evolusjonsmessig tilpasset ansikt-til-ansikt-kontakt
- ✦ Andre kommunikasjonsformer krever større styring av oppmerksomhet
- ✦ Gir økt behov for restitusjon
- ✦ Risiko for raske «godt nok beslutninger»

Oppmerksomhet og konsentrasjon

- ✦ Redusert mengde innlærings-cues gjør det vanskeligere å huske
- ✦ Bryt opp læringen i mindre bolker og varier metodene
- ✦ Små pauser og avbrekk er undervurdert

Fysisk tilrettelegging

- ✦ Arbeid over tid krevet tilrettelagte arbeidsplasser
- ✦ Belastningsproblemer oppstår over tid, og det er ofte vanskelig å forstå hva som er årsak og virkning
- ✦ Laptop er ikke er et godt verktøy for langvarig skjermarbeid
- ✦ Belysning er ofte en undervurdert risikofaktor

Hva er konklusjonen?



- ✦ Muligheten til å benytte fjernarbeid oppleves positivt.
- ✦ Utstrakt bruk gir i større grad negative konsekvenser.