

# Hybridarbete – stress, återhämtning och balans

2022 mars

Skribent: Birgitta Rydell, sakkunnig



AKAVIA

# Innehåll

- › Bakgrund
- › Slutsatser
- › Om undersökningen
- › Resultat från undersökningen
- › Detta vill Akavia
- › Om Akavia
- › Vill du veta mer?
- › Kontakt



# Bakgrund

Hybridarbete – stress, återhämtning och balans

Akavia har flera gånger undersökt hur arbetslivet har förändrats under cirka två år av pandemi då de flesta av medlemmarna har arbetat på distans.

Nu har vi bitt medlemmarna att försöka sammanfatta perioden både vad gäller arbetets förläggning och hur det har påverkat stress, möjlighet till återhämtning och balans mellan arbete och privatliv.

# Slutsatser

## Hybridarbete – stress, återhämtning och balans

Resultaten visar att Akavias medlemmar som under pandemin helt eller delvis arbetade hemifrån, i hög grad känner sig mindre stressade, har haft bättre möjligheter till återhämtning och har fått bättre eller mycket bättre balans mellan arbetsliv och privatliv än före pandemin.

Det tyder på att fortsatta möjligheter att få dela sin arbetstid mellan distansarbete och arbete på kontoret gynnar välbefinnandet.



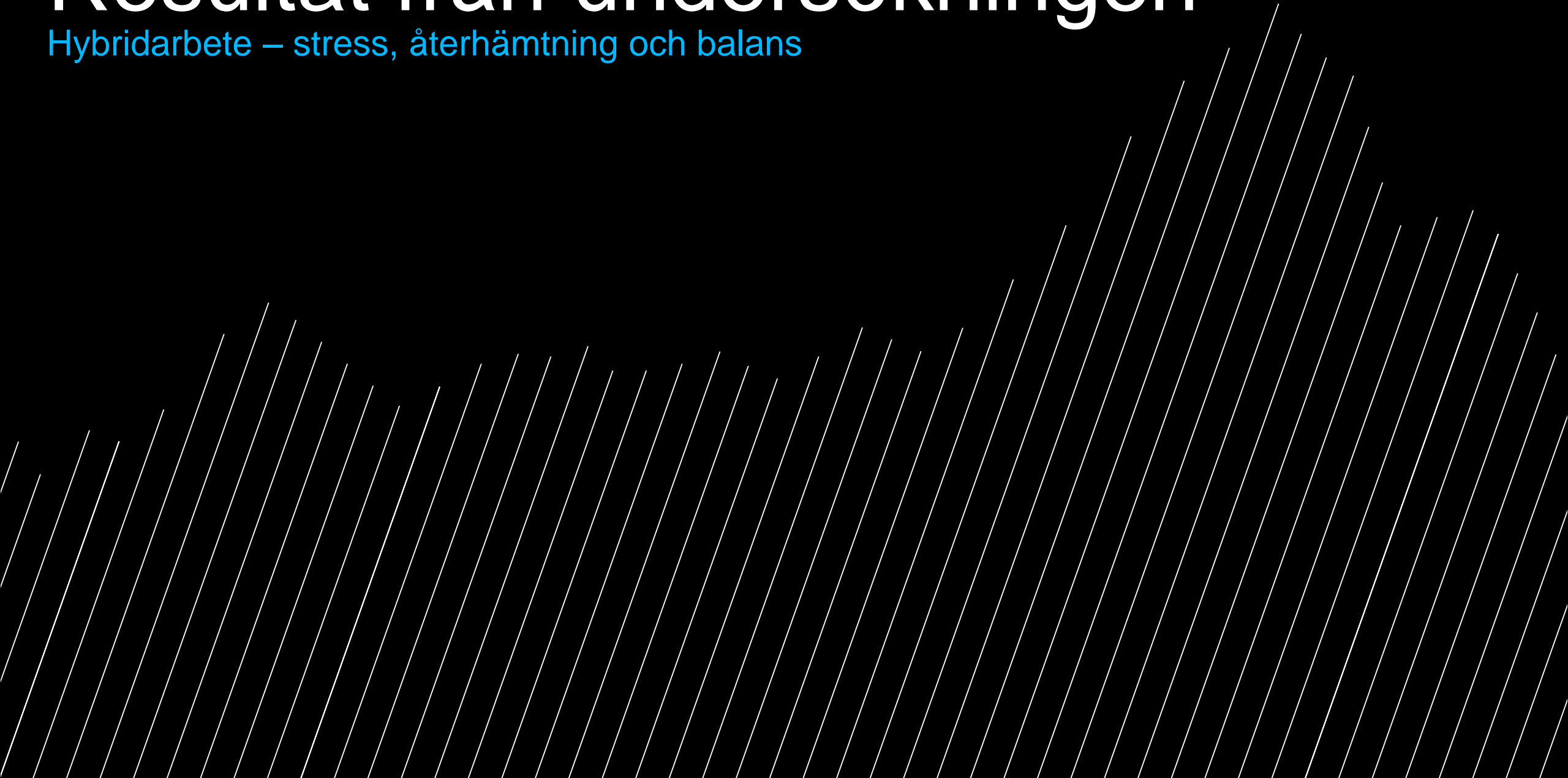
# Om undersökningen

Hybridarbete – stress, återhämtning och balans

- › Undersökningen genomfördes av Akavia. Resultaten är representativa för Akavias medlemmar.
- › Frågor ställdes till en panel av medlemmar genom en webbenkät mellan den 7 och 14 februari 2022 och består av 4 643 intervjuer.
- › Utifrån ett stratifierat slumpmässigt urval var svarsfrekvensen 46%. Resultaten är vägda utifrån kön, ålder, arbetsmarknadssektor och profession.
- › Målgruppen är ekonomer, jurister, samhällsvetare, it-akademiker, personalvetare och kommunikatörer.

# Resultat från undersökningen

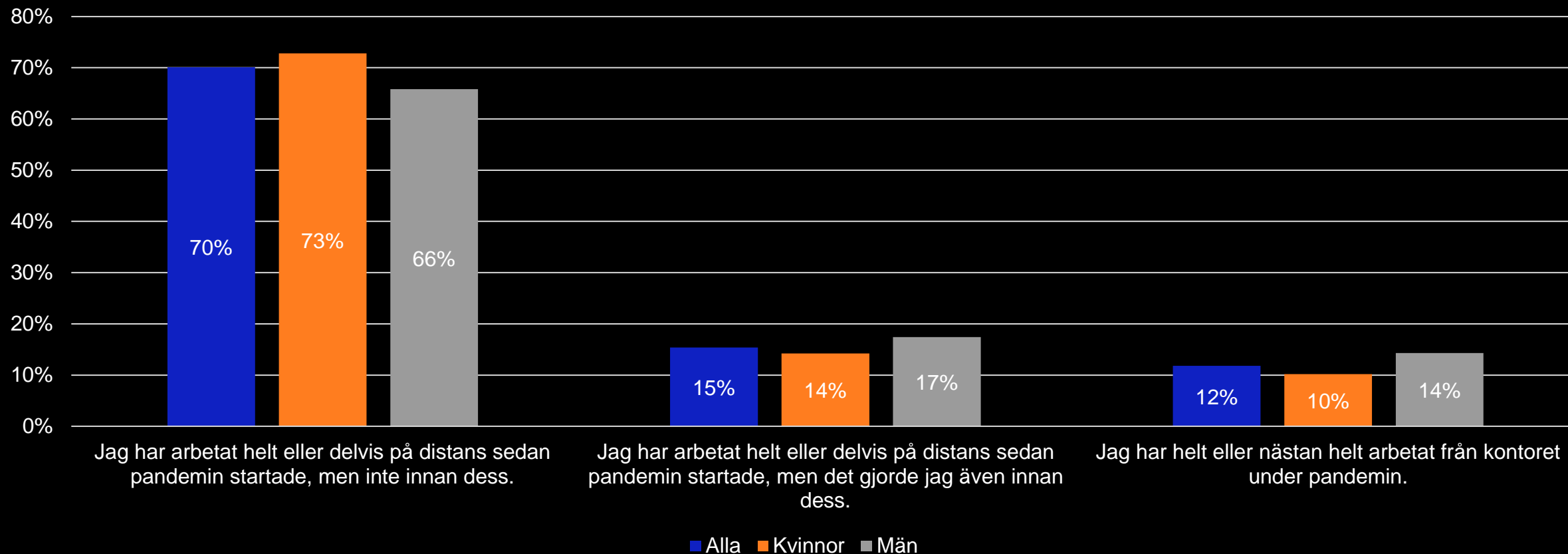
Hybridarbete – stress, återhämtning och balans



# Distansarbete under pandemin

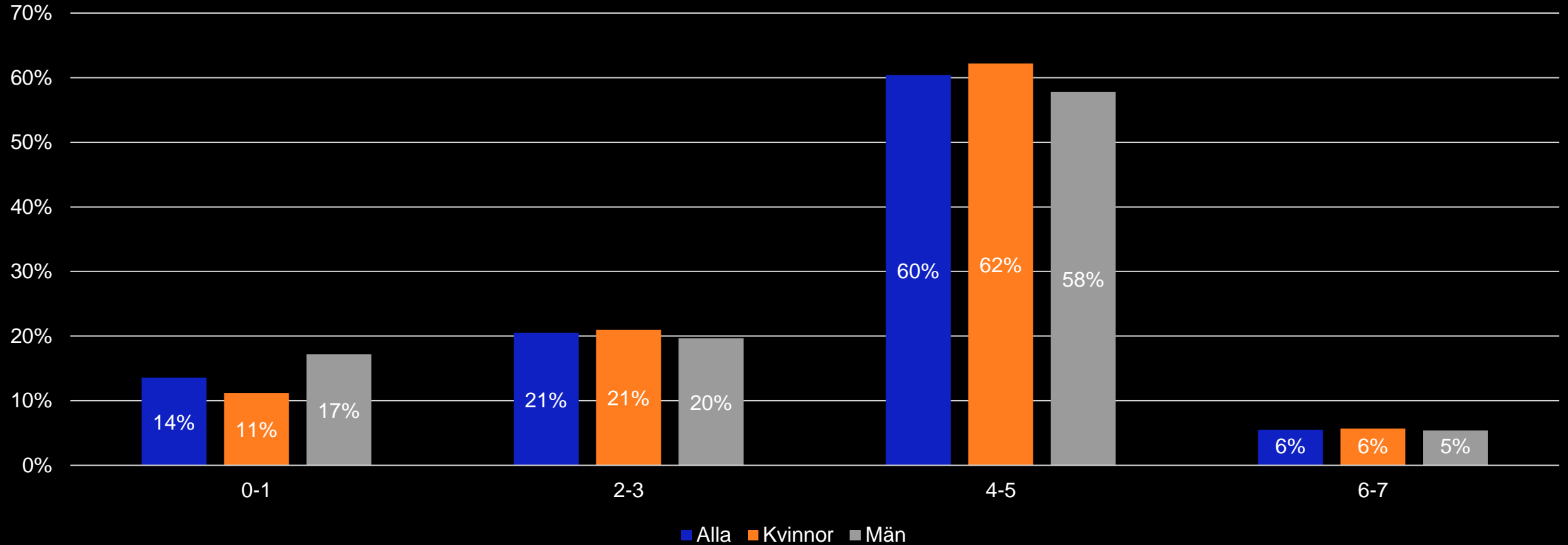
- › 70 % uppger att de under pandemin, men inte tidigare, helt eller delvis har arbetat på distans. Detta gäller kvinnor (73 %) i högre grad än män (66 %).
- › 15 % uppger att de under pandemin, och även tidigare, helt eller delvis har arbetat på distans.
- › 12 % uppger att de under pandemin helt eller nästan helt har arbetat från kontoret.

# När du ser tillbaka på de senaste två åren av pandemi och råd från Folkhälsomyndigheten att arbeta på distans, hur har det påverkat dig?





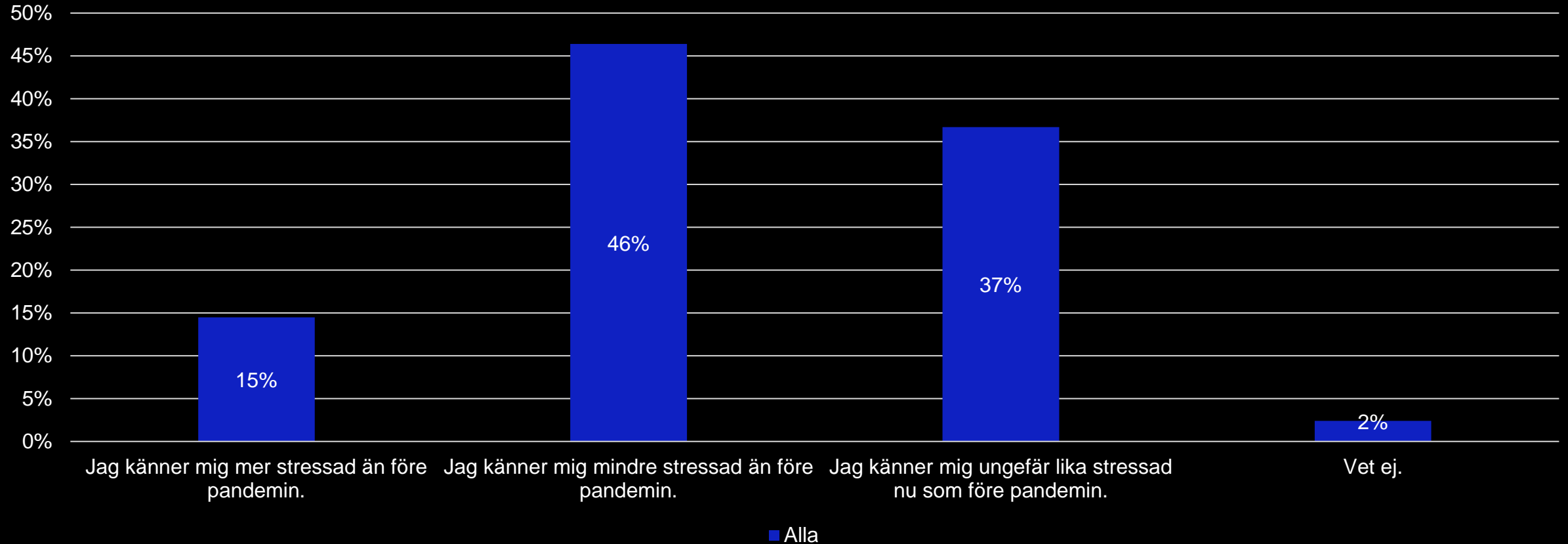
# Hur många dagar i veckan har du i genomsnitt arbetat på distans sedan pandemin började i mars 2020?



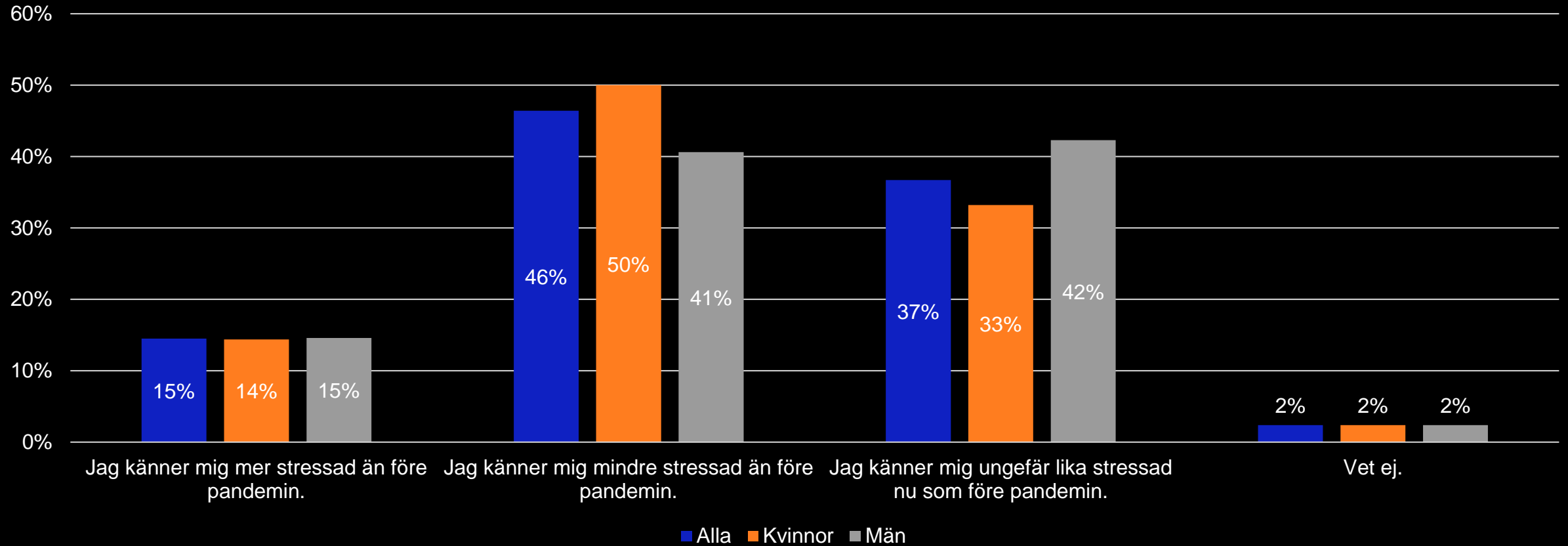
# Stress

Av dem som helt eller delvis har arbetat på distans under pandemin uppger 46 % att de känner sig mindre stressade än före pandemin, andelen är större för kvinnor (50%) än för män (41%)

# Hur har din stress i arbetet varit under tiden då du har arbetat på distans?



# Hur har din stress i arbetet varit under tiden då du har arbetat på distans?

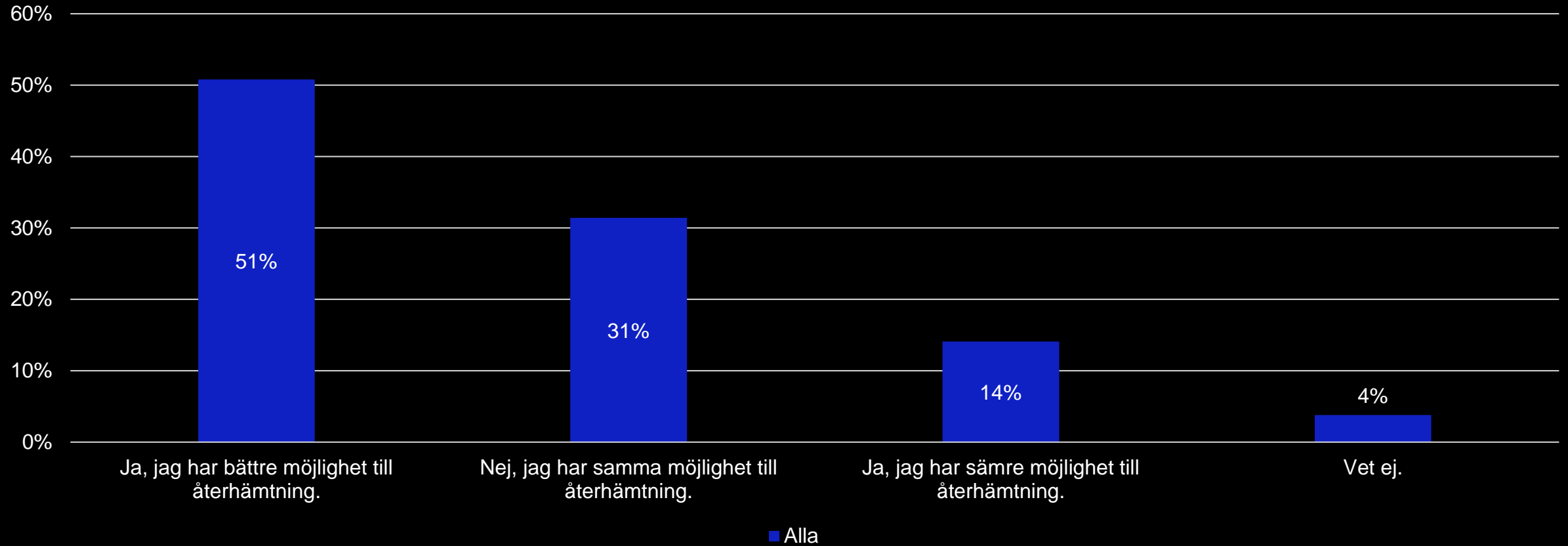


# Återhämtning

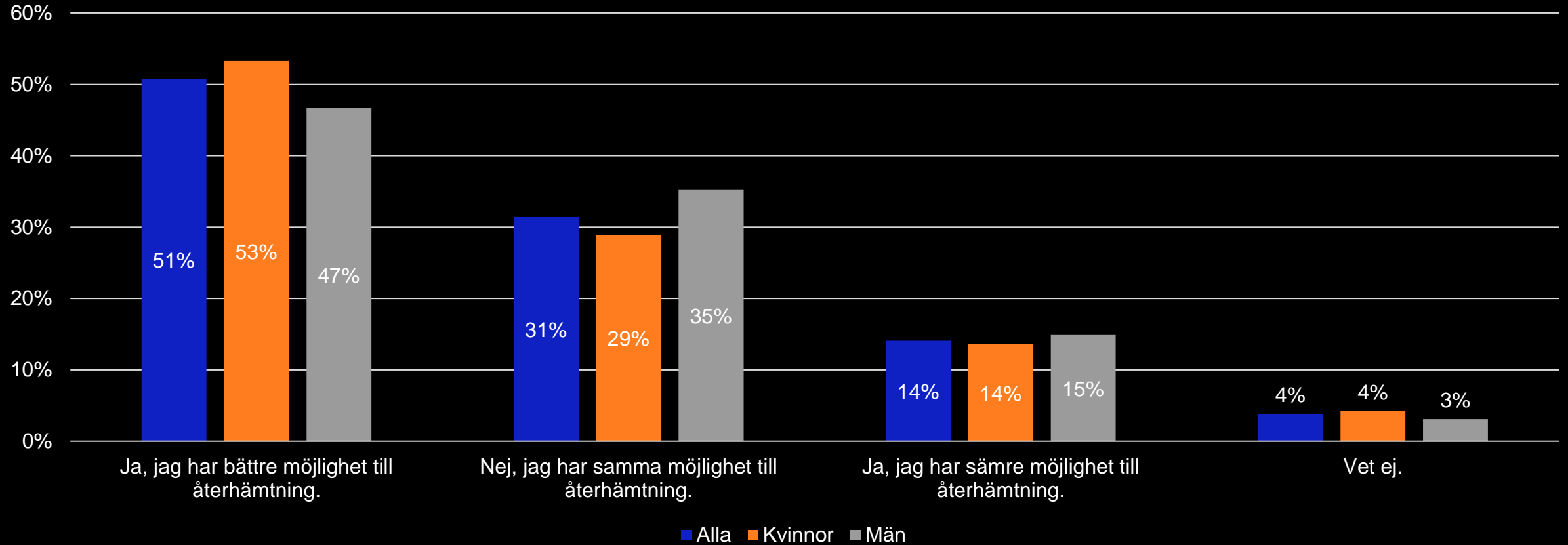
Av dem som helt eller delvis har arbetat på distans under pandemin uppger 51 % att de har bättre möjligheter till återhämtning. Andelen är något större för kvinnor (53%) än för män (47%).



# Har din möjlighet till återhämtning efter arbetet förändrats under pandemin?



# Har din möjlighet till återhämtning efter arbetet förändrats under pandemin?



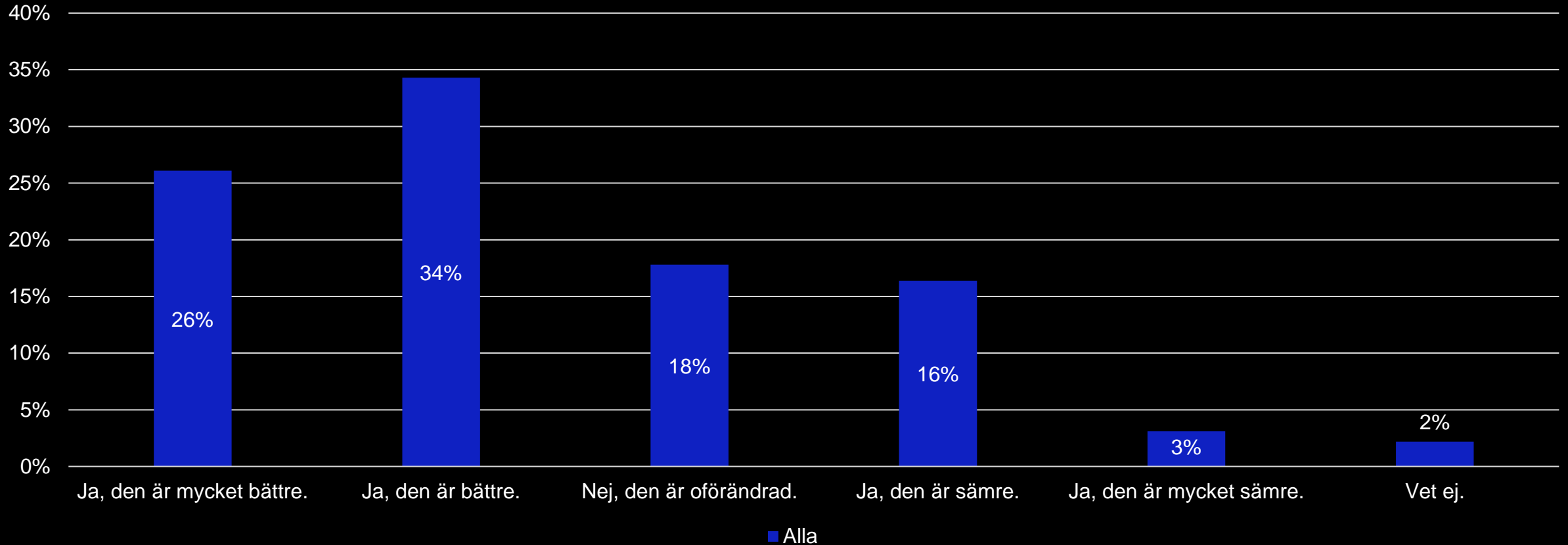
# Balans mellan arbetsliv och privatliv

Av dem som helt eller delvis har arbetat på distans under pandemin uppger 60 % att de fått bättre eller mycket bättre balans mellan arbetsliv och privatliv. Andelen är något högre för kvinnor (63%) än för män (57%).

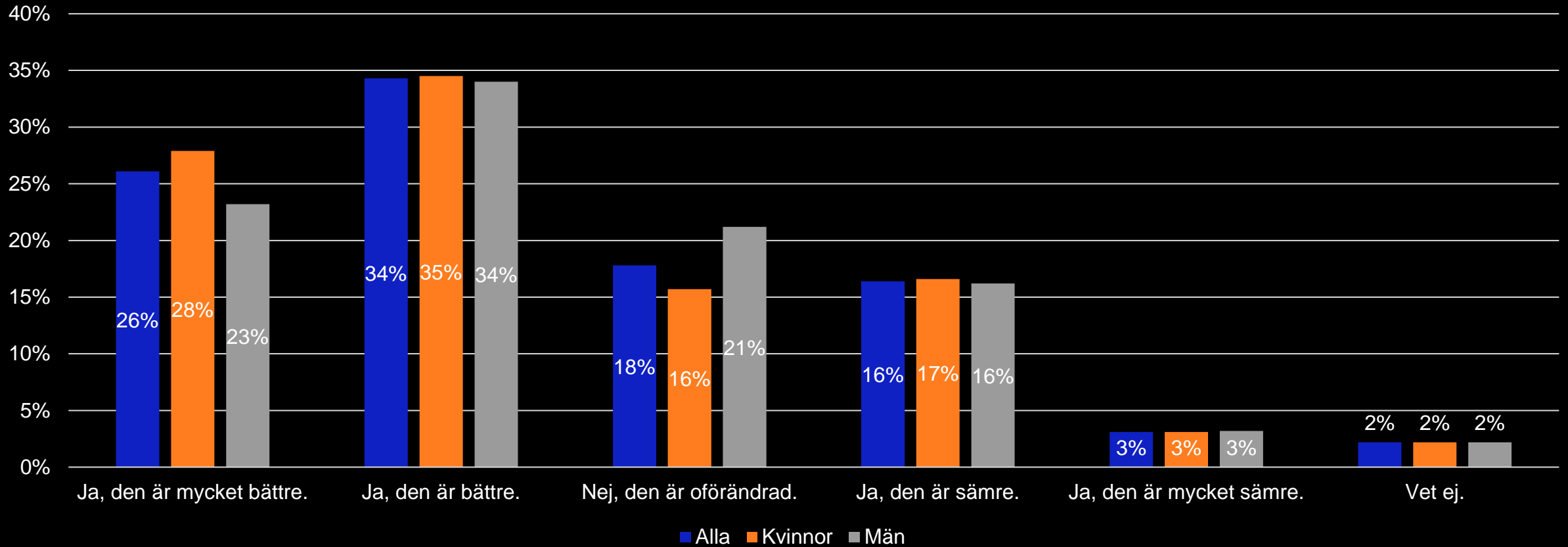




# Har balansen mellan arbetsliv och privatliv påverkats av att du har jobbat mer/mindre på distans än före pandemin?



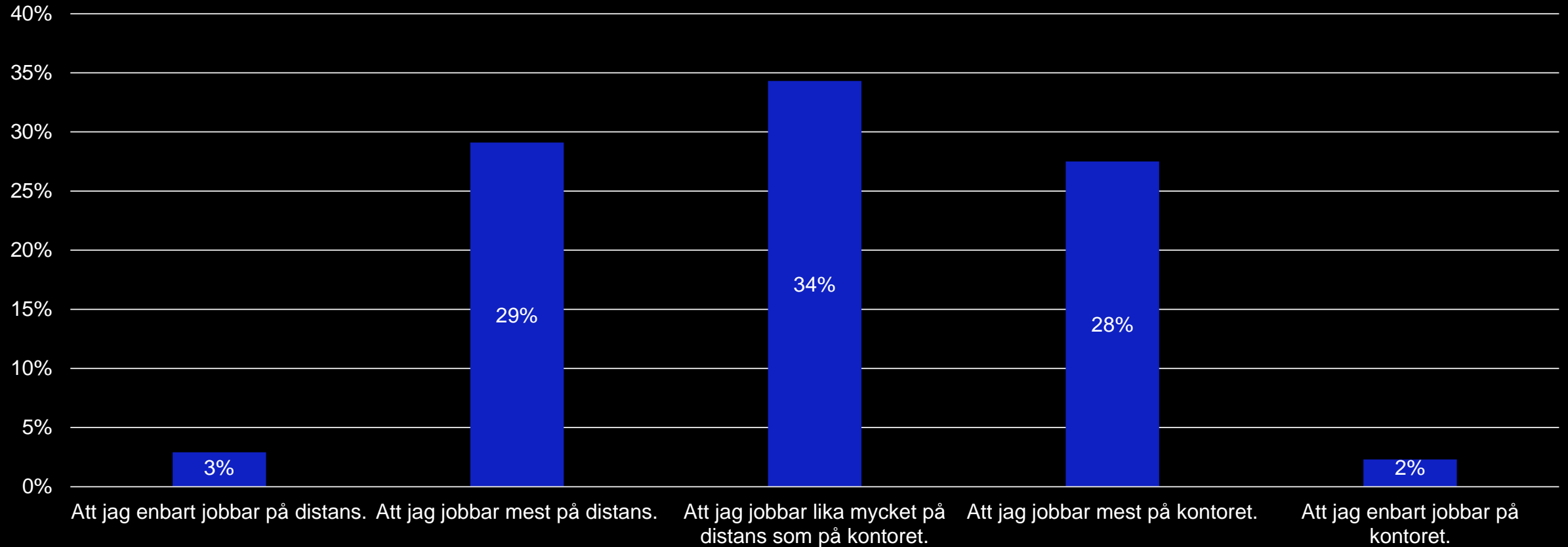
# Har balansen mellan arbetsliv och privatliv påverkats av att du har jobbat mer/mindre på distans än före pandemin?



# Den optimala balansen mellan arbete på kontoret och distans

- › 32 % uppger att den optimala balansen mellan arbete på kontoret och på distans är att arbeta mest hemifrån.
- › 34 % uppger lika mycket på kontoret som på distans och 28 % mest på kontoret.
- › Detta är ungefär samma svar som vi har fått i de löpande undersökningar som har gjorts under pandemin.

# För din arbetssituation, vilken är den optimala balansen mellan kontorsarbete och distansarbete?

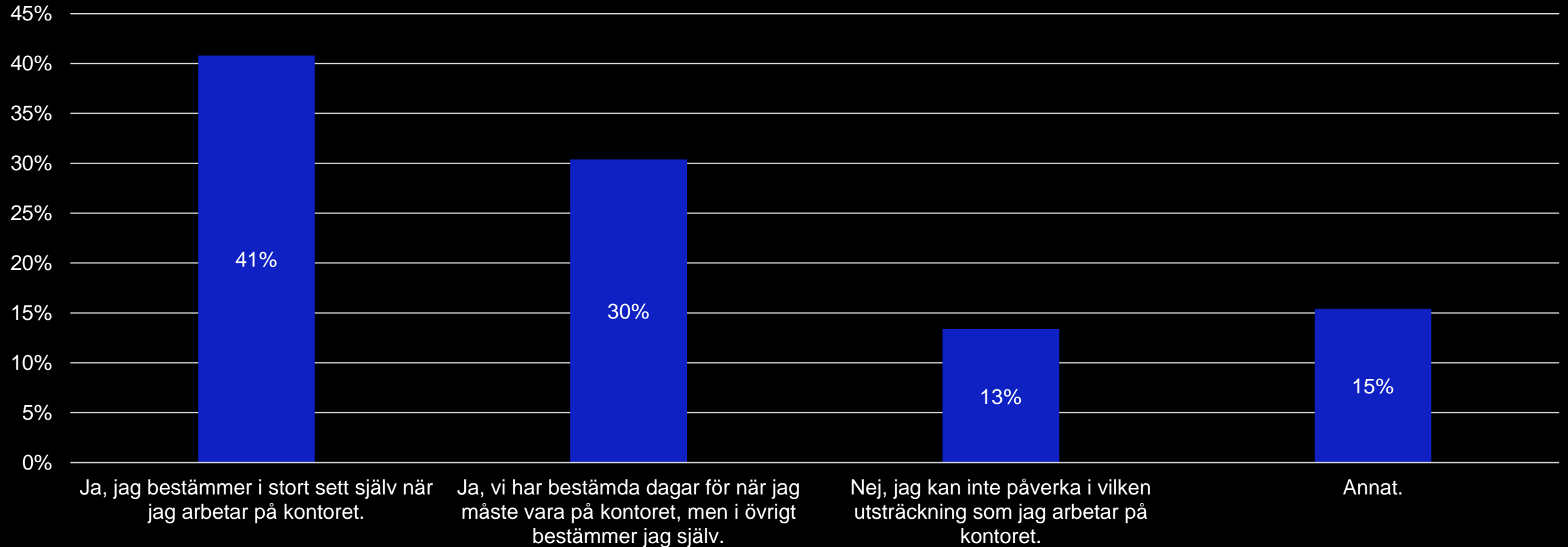


# Påverka var man arbetar



- › 41 % uppger att de i stort sett själva bestämmer när de ska arbeta på kontoret
- › 30 % uppger att de har bestämda dagar när de måste vara på kontoret
- › 13 % uppger att de inte kan påverka i vilken utsträckning de ska arbeta från kontoret

# Kommer du att ha möjlighet att påverka i vilken utsträckning som du arbetar på kontoret?

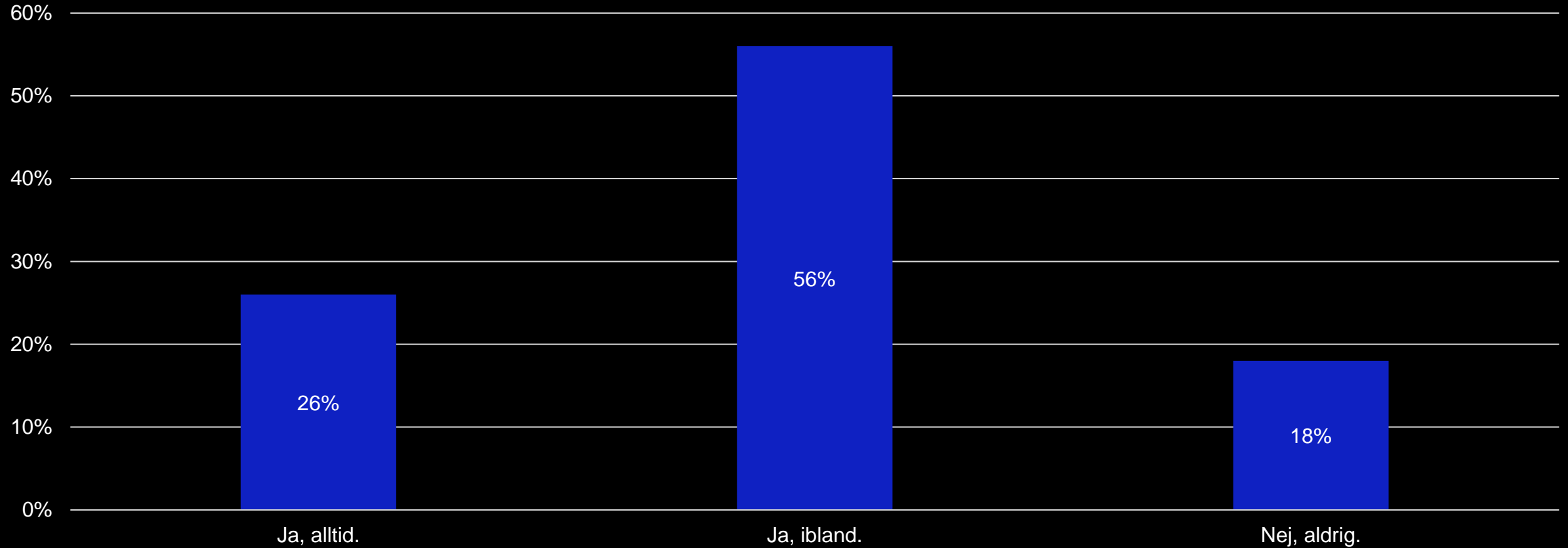


# Restid används till arbete

Mer än 80 procent uppger att det som tidigare var restid alltid eller ibland används till att arbeta mer.



# Under pandemin då du har arbetat på distans, använder du det som tidigare var restid till att arbeta mer?





# Akavia vill

## Hybridarbete – stress, återhämtning och balans

- › **Nu finns chansen att bygga det nya och flexibla arbetslivet.** Pandemin har lärt oss att distansarbete fungerar och kan ge mindre stress, bättre möjligheter till återhämtning och bättre balans mellan arbetsliv och privatliv. Akavias tidigare undersökningar visar, och viss forskning tyder på, att produktiviteten ökar, eller åtminstone inte minskar vid distansarbete\*. Den minskade res-tiden används också ofta till att arbeta mer. Både arbetsgivare och arbetstagare vinner alltså på den ökade flexibiliteten.
- › **Visa tillit till medarbetarna.** Tillsammans kan medarbetare och chefer komma fram till vilken blandning av distansarbete och arbete från kontoret som är lämplig för verksamheter och för enskilda.
- › **Arbetsmiljölagstiftning behöver ses över.** Med ett mer flexibelt arbetsliv behöver regelverket runt arbetsmiljön ses över. Idag missar lagen väsentliga bitar kring välbefinnandet i arbetslivet. Pandemin har förändrat vårt arbetssätt och ett omtag behöver tas kring de psykosociala aspekterna på arbetsmiljön som tydligt bör ingå i lagen.
- › **Ett arbetsmiljölyft behövs på arbetsplatserna.** Fler lokala samverkansavtal bör slutas, då dessa ger förutsättningar för ett förstärkt gemensamt ansvarstagande för verksamheten. Det genom att medarbetarna och arbetsgivaren löpande diskuterar verksamhetens innehåll och utvecklingsmöjligheter.
- › **Ersättning för hemarbetsplats.** Den som arbetar hemifrån måste ha tillgång till en väl utformad arbetsplats i hemmet. Men reglerna är idag otydliga och en ersättning för att köpa in utrustning riskerar att bli en dyr affär för både arbetsgivare och arbetstagare. Det behövs en översyn av reglerna för tjänstebeskattning för att anpassa dem till ett arbetsliv där arbete utförs både på kontor och på distans, ofta hemifrån.

\*) 12 punkter om distansarbete efter Covid-19, Ratio, rapport 20, 2021, s 29



# Om Akavia

För dig som valt den akademiska vägen

- › Förbundet bildades av Jusek och Civilekonomerna 2020.
- › I dag samlar förbundet 130 000 ekonomer, jurister, samhällsvetare, it-akademiker, personalvetare och kommunikatörer.
- › Akavia betyder den akademiska vägen, AKA för akademi och VIA för väg.
- › Förbundet är partipolitiskt obundet och det tredje största förbundet inom Saco.



# Vill du veta mer?

- › Är du intresserad att läsa någon av våra andra rapporter kan du klicka dig vidare här: [Akavias rapporter](#)

# Frågor?

Kontakta oss



Patrik Nilsson, samhällspolitisk chef  
070-665 29 05  
patrik.nilsson@akavia.se  
Twitter @hpvnilsson



Caroline Cederquist, pressansvarig  
070-665 29 01  
caroline.cederquist@akavia.se  
Twitter @CarolineCeder

# Tack!

info@akavia.se  
akavia.se



**AKAVIA**