



INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

“Jag ser ju jobbet resten av dygnet”

En kvalitativ studie om socialsekreterares
upplevelser och hantering av hemarbete.

SQ4562, Vetenskapligt arbete i socialt arbete, 15 hp

Scientific Work in Social Work, 15 higher education credits

Kandidatnivå

Termin: VT 2021

Författare: Ida Ardané & Emma Östberg

Handledare: Åsa Borgström

Antal ord: 19 154

Abstract

Titel: I see the job the rest of the day. A qualitative study of social worker's experiences of teleworking.

Authors: Ida Ardané and Emma Östberg

The aim of this study has been to examine experiences of social workers regarding working from home, that have arisen due to Covid-19. More specifically their experiences and management of physical, mental and social health. The questions at issue in this study were how do social workers perceive their physical, mental and social health in relation to teleworking? How do social workers deal with any difficulties in their physical, mental and social health that may arise in relation to teleworking? To answer the purpose of the study, we have used a qualitative method, more specifically semi-structured interviews. A total of six interviews of 40-60 minutes were conducted. Our data have then been analyzed using work/family border theory and coping. The material has therefore been analyzed in a Human Relations as well as psychological context. The main finding was that the respondents experienced ergonomic shortcomings in the home environment as well as inadequate support in material from the employer. Further findings were an experience of less stress at home and a reduced conflict between work and family. Additional findings were a major lack of social contact with colleagues and an increased sense of isolation. However, the general experience of remote work was positive. All respondents wanted to continue working from home to some extent after the pandemic.

Keywords: social worker, teleworking, health, work/family border theory, coping

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
1.1 Bakgrund.....	5
1.2 Problemformulering	6
1.3 Syfte och frågeställningar	8
1.4 Avgränsning.....	8
1.5 Studiens relevans för det sociala arbetet	8
2. Tidigare forskning.....	10
2.1 Fysisk hälsa vid hemarbete	10
2.2 Psykisk hälsa vid hemarbete	11
2.3 Social hälsa vid hemarbete.....	13
2.4 Sammanfattning forskning	14
3. Teoretiska utgångspunkter	16
3.1 Work/family border theory	16
3.2 Coping.....	18
3.3 Sammanfattning teorier.....	20
4. Metod	21
4.1 Metodval	21
4.2 Urvalsprocess	22
4.3 Genomförande av intervjuer	23
4.4 Bearbetning av intervjuer	24
4.5 Analysmetod	24
4.6 Etiska överväganden	26
4.7 Reflektion kring studiens genomförande och tillförlitlighet	28
4.8 Arbetsfördelning	31
4.9 Reflektion metod.....	31
5. Resultat och analys	32
5.1 Fysisk hälsa.....	32
5.1.1 Hemmakontor och materiella hjälpmedel	32
5.1.2 Hantering av ergonomiska brister i hemmet	33
5.1.3 Smärta och hur den hanteras	34
5.1.4 Fysisk aktivitet	36
5.2 Psykisk hälsa	38
5.2.1 Arbetstider.....	38

5.2.2 Störningsmoment i hemmet	40
5.2.3 Stress	42
5.2.4 Hantering av känslomässigt påfrestande arbetsuppgifter	44
5.3 Social hälsa	46
5.3.1 Digitala möten.....	46
5.3.2 Tillgänglighet till kollegor	49
5.3.3 Gemenskap i arbetsgruppen	50
5.3.4 Isolering och ensamhet.....	51
6. Avslutande diskussion	54
6.1 Diskussion.....	54
6.2 Vidare forskning	59
Referenslista.....	60
Bilagor.....	63
Bilaga 1. Informationstext 2021-03-01	63
Bilaga 2. Informationsbrev 2021-02-25	64
Bilaga 3. Intervjuguide 2021-03-03	66

Förord

Vi vill tacka samtliga respondenter för att de tagit sig tiden att delta i vår studie samt för att de delat med sig av sina tankar och erfarenheter. Vi vill även tacka alla som visat intresse för att medverka. Till sist vill vi tacka vår handledare Åsa Borgström som stöttat oss under processen, på såväl mejl som genom videomöten, och som förmedlat konstruktiv kritik som varit till stor hjälp för oss.

Tack för er tid och ert engagemang!

Institutionen för socialt arbete, Göteborgs Universitet

Ida Ardané & Emma Östberg

1. Inledning

1.1 Bakgrund

I början av 2020 uppmärksammades viruset Covid-19 världen över. Covid-19 har sedan dess spridits i en pandemi som lamslagit land efter land (World Health Organisation [WHO] 2020). Därav har Covid-19 pandemin inneburit en snabb och nödsakad förändring i utformningen av arbete världen över. På många arbetsplatser har hemarbete blivit allt vanligare och ses inte som något ovanligt längre (Wang, Liu, Quain & Parker 2020). På grund av den snabba förändringen, som restriktionerna kring Covid-19 burit med sig, har diskussioner kring undermåliga hemmakontor avseende ergonomi uppstått. Samtidigt visar studier hur hemarbetet har lett till högre upplevd flexibilitet och mindre stress (Moretti et al. 2020).

I Sverige ledde Covid-19 pandemin till restriktioner om social distansering och hemarbete i största möjliga mån. Detta har lett till att hemarbete har mer än tiofaldigats det senaste året, där majoriteten av de svenskar som arbetar på distans upplever det som något positivt (Folkhälsomyndigheten 2021; Internetstiftelsen 2020). Flertalet av de som arbetar hemma uppger att de, efter pandemin, vill fortsätta arbeta hemma i någon mån. Dock visar Internetstiftelsens rapport (2020) att det först och främst gäller personer som arbetar inom privat sektor.

Hemarbete har även blivit aktuellt för socialsekreterare inom den offentliga sektorn, där känslomässigt tunga ärenden är något som behövs mötas på daglig basis, varför kollegial stöttning kan vara av stor vikt. Att studier visar på att hemarbete kan leda till en känsla av isolering från sina kollegor, där även stöd från dessa minskar, kan därför ses som problematiskt (Harpaz 2002). Många har endast sin bärbara dator i hemmet och saknar ergonomisk utbildning i relation till sitt hemmakontor. Den snabba omställningen har även inneburit att arbetsuppgifter, som kan vara opassande att utföra i hemmet, ändå måste utföras där (Davis et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Med detta som grund blir det viktigt att belysa socialsekreterares hälsa i relation till hemarbete.

Vi har i denna studie valt att definiera hemarbete utefter Internetstiftelsens (2020) definition, där hemarbete innebär att arbeta i hemmet, sommarstuga eller någon

annanstans som inte är relaterad till arbetet. Även begreppet hälsa är brett och kan definieras på olika sätt samt förändras över tid (Ohlson 2011). Vi har i denna studie valt att utgå från WHO:s definition av hälsa, så som beskrivs i deras konstitution (1946: 1), "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity". I denna definition tas således hänsyn till tre aspekter inom hälsa; fysisk, psykisk och social hälsa. Dessa beskrivs mer detaljerat nedan.

Med fysisk hälsa menas kroppens mående, om kroppen är frisk och fungerar normalt kroppsligt anses det som god fysisk hälsa. Fysisk aktivitet anses viktigt för att motarbeta sjukdomar vilket leder till sämre fysisk hälsa (Ohlson 2011). Psykisk hälsa innebär att vara i balans mentalt, där depression, stress, oro och ångest är faktorer som påverkar den psykiska hälsan negativt. Psykisk hälsa kan anses vara grunden i vårt generella välmående och därmed en viktig del för vår hälsa. Vidare är den psykiska hälsan nära sammankopplad med den sociala hälsan (ibid.). Med den sociala hälsan menas de mellanmännsliga relationerna och vårt sociala nätverk, hur de ser ut och hur bra de fungerar. För en bra social hälsa krävs en känsla av gemenskap och stöd från sin omgivning. Även den sociala hälsan ses som en viktig del i det generella måendet, vilket blir synligt i fall av oönskad ensamhet. Goda relationer till vänner samt familj är viktigt för den sociala hälsan. Även deltagande och känsla av tillhörande i andra grupper är viktigt (Ohlson 2011).

1.2 Problemformulering

På grund av Covid-19-pandemin har anställda inom Sveriges kommuner under det senaste året behövt anpassa sig mer för hemarbete (Folkhälsomyndigheten 2021). Detta gäller även socialsekreterare. Socialtjänstens arbete har en grundläggande funktion för samhället, varför det är essentiellt att socialsekreterare kan fortsätta arbeta med att ge stöd och hjälp till de som behöver, även under Covid-19-pandemin (Socialstyrelsen 2020). Beroende på inom vilken enhet socialsekreteraren arbetar kan denne mötas olika av arbetsuppgifter. Arbetsuppgifterna kan beröra barn som far illa, våld i nära relationer, människor i behov av ekonomiskt stöd, personer med missbruksproblematik samt äldre eller personer med en funktionsvariation som är i behov av stöd. Genom sitt arbete ska socialsekreteraren bidra till trygghet och

skäligena levnadsvillkor för de som erhåller bistånd. Det finns en risk att behov av hjälp från socialtjänsten kommer öka på grund av pandemin (Socialstyrelsen 2013; 2020). Därför blir det av än mer vikt att socialsekreterare har de förutsättningar samt gör de anpassningar de behöver i hemmet, för att arbetet ska fungera. Detta för att inte generera ett sämre välmående på grund av undermålig anpassning vid hemarbete.

Då hemarbete blivit en del av den dagliga verksamheten för socialsekreterare, uppkommer frågor kring hur socialsekreterarnas arbete är kompatibelt med denna typ av arbetssätt då arbetsuppgifterna kan vara emotionellt påfrestande. Att arbeta hemifrån innebär att den vardagliga sociala kontakten med kollegor reduceras vilket studier visar leder till minskad kollegial stöttning och vägledning. Detta i sin tur kan leda till sämre hälsa och en känsla av isolering (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Wang et al. 2020).

Omställningen från att arbeta på kontoret till att börja arbeta hemma kom även plötsligt, vilket krävde en snabb anpassning. Att hemarbete blivit en påtvingad nödvändighet på grund av Covid-19 kan ha lett till att dess förutsättningar blivit en större utmaning att hantera (Toscano & Zappalá 2020; Wang et al. 2020). Vidare kan det faktum att socialsekreterare vanligtvis inte arbetar hemma innebära att det saknas bra arbetsförutsättningar, såsom skrivbord, datorskärm, stol med mera, vilket kan leda till ergonomiska brister som i sin tur kan leda till fysiska skador (Davis et al. 2020; Khalifa & Davison 2000). Socialsekreterare har därav mötts av faktorer i hemarbetet som möjligtvis inte är förenliga med deras arbete, vilket kan påverka deras välmående (Wang et al. 2020). Därför har denna studie som avsikt att undersöka samt fördjupa sig i socialsekreterarnas upplevda fysiska, psykiska och sociala hälsa i relation till hemarbete samt hur de hanterar eventuella brister och svårigheter. Detta för att öka förståelsen samt belysa socialsekreterarnas situation och hantering av hemarbete.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka hur socialsekreterare upplever hemarbetet som uppstått i och med Covid-19. Mer specifikt att utforska hur de upplever och hanterar att arbeta hemifrån utifrån fysisk, psykisk och social hälsa. Följande är våra frågeställningar:

- Hur uppfattar socialsekreterarna sin fysiska, psykiska och sociala hälsa i relation till hemarbete?
- Hur hanterar socialsekreterare eventuella svårigheter i sin fysiska, psykiska och sociala hälsa, som kan uppkomma i förhållande till hemarbete?

1.4 Avgränsning

Vi har i vår studie endast valt att undersöka socialsekreterares upplevelser av hemarbete, med fokus ur en hälsoaspekt, mer specifikt utifrån fysisk, psykisk och social hälsa. Därav belyser vi, i denna studie, inte hemarbete utifrån organisationens perspektiv. Då denna studie fokuserar på socialsekreterares upplevelser, har vi inte heller jämfört vare sig enheter eller kommuner emellan, då detta inte är en jämförande studie. Då vi i denna studie valt att använda oss av work/family border theory samt copingstrategier kommer heller inget fokus läggas på varken kön, klass, ålder eller etnicitet i relation till hemarbete och hälsa. Vi är medvetna om att dessa aspekter är viktiga att belysa men på grund av vår tidsram samt våra teoretiska utgångspunkter har vi i denna studie valt att utesluta det.

1.5 Studiens relevans för det sociala arbetet

Då Covid-19 lett till en stor ökning av hemarbete både inom privat och offentlig sektor, samt bland arbeten som vanligtvis inte arbetar hemifrån, är det av vikt att belysa hemarbetets påföljder. Tidigare studier kring hemarbete har primärt intresserat sig kring fenomenet i relation till effektivitet. Därav är denna studie av vikt då den belyser hemarbete i förhållande till hälsa och hantering av denna. Vidare är en stor del av den tidigare forskningen baserad på frivilligt hemarbete, vilket inte är kontexten i denna studie på grund av restriktioner i och med pandemin. Då socialsekreterares arbete vanligtvis inte förknippas med hemarbete är det ett relativt

utforskat område, varför forskning kring detta är essentiellt. Om hemarbete är något som ska fortsätta för socialsekreterare även efter pandemin, är det av vikt att ha kunskap om hur hemarbetet upplevs av den målgruppen. Detta för att kunna ge bättre förutsättningar för kommuner och organisationer att ge den utbildning och de redskap som behövs för ett hälsosamt hemarbete.

2. Tidigare forskning

För att hitta tidigare forskning använde vi oss av ämnessökning databasen ProQuest Social Sciences. Vi använde oss av sökord som “working from home”, “work at home”, “teleworking”, “Covid-19”, “pandemic”, “health”, “social worker” och “social work”. Vi fann dock att det var väldigt svårt att hitta relevant forskning på detta sätt, varför vi istället valde att söka endast på ord som “teleworking” och “work at home”. Genom detta fick vi mer träffar och valde då att läsa abstract för att hitta relevant forskning. Vid genomgång av artiklarna märkte vi att författarna använde sig av ord som till svenska kan översättas till distansarbete snarare än hemarbete. Dock märkte vi, efter noggrant läsande, att distansarbete kunde jämföras med hemarbete. Detta då författarna i artiklarna använde distansarbete som synonym för att arbeta hemifrån. När vi hittat några studier som var relevanta valde vi att göra en kedjesökning i Scopus, för att se vilka artiklar som studien använt och vilka som använt sig av denna. På detta sätt fick vi fram mer relevanta artiklar där hälsa och hemarbete låg i fokus, varav vi gjorde ytterligare kedjesökningar på dessa för att få fram än mer aktuell forskning i förhållande till vår studie. Vi valde att använda oss av artiklar som är peer reviewed. Genom denna kedjesökning valde vi sedan ut de artiklar som vi uppfattade var av mest relevans för vår egen studie. Vi lade vikt vid studier kring hemarbete, hälsa och i viss mån Covid-19, då vi upplevde att det kunde vara viktigt att belysa kontexten av hemarbetet idag.

2.1 Fysisk hälsa vid hemarbete

Khalifa och Davison (2000) beskriver, i sin studie kring hemarbete i USA, hur vikt måste läggas på att arbetsutrymmet i hemmet är anpassat och lämpligt för arbetet som ska kunna utföras. Detta är något som även Davis et al. (2020), i sin studie kring hemarbetande universitetsanställda i USA, menar är vitalt om organisationer i framtiden ska kunna låta anställda arbeta hemifrån utan risk för skador kopplade till ergonomi. Ett flertal studier visar på att detta i nuläget saknas, då de belyser de utbredda ergonomiska besvären samt bristen av ergonomisk utrustning och utbildning på grund av den plötsliga förändring kring arbete som Covid-19 förde

med sig (Davis et al. 2020; Matli 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Davis et al. (2020) beskriver hur hemarbetet lett till mer skärmtid och långa stunder som tillbringas i hemmakontor. Vidare visar studier på hur hemmakontor många gånger inte är utformade för dess syfte. Detta då bärbara datorer och stolar, som inte är anpassade för kontorsarbete, ofta används och hur denna brist på rätt ergonomiska material leder till sämre hållning (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020). Dock visar Diab-Bahmans och Al-Enzis (2020) studie, kring hemarbete på grund av Covid-19 i Kuwait, hur majoriteten av respondenterna upplevde att de hade en bra arbetsplats i hemmet.

Davis et al. (2020) menar emellertid att dålig hållning på grund av undermålig ergonomi kan leda till obehag och med tiden till mer allvarliga fysiska problem för kroppen. Likaså beskriver Moretti et al. (2020) hur nacksmärtor ökade bland respondenterna vid hemarbete, vilket argumenteras bero på utrustning som ej är ergonomisk. Vidare beskrivs hur risken för nedre ryggsmärta ökar på grund av undermålig ergonomi i hemmet. Det är således av vikt att ändra arbetsposition flera gånger under dagen för att motarbeta fysiska problem kopplade till osund ergonomi (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020). Detta är något som hemarbete, enligt två studier från Italien och Sydafrika snarare motbevisar, då respondenterna i dessa studier upplevde att de blev mer stillasittande (Matli 2020; Moretti et al. 2020). Även Reznik, Hungerford, Kornhaber och Cleary (2021) beskriver, i sin studie kring hemarbete i Australien, hur arbete hemifrån leder till mindre rörelse än på ett kontor då förflyttningar mellan rum och byggnader inte sker för att delta i möten eller liknande.

2.2 Psykisk hälsa vid hemarbete

Enligt Ohlson (2011) kan psykisk hälsa ses som grunden för vårt generella välmående och därmed en viktig del för vår hälsa. Något som vanligtvis påverkar den psykiska hälsan är stress och koncentrationsförmåga (ibid.). En jämförande studie mellan distansarbetare och kontorsarbetare i relation till stress, pekar på att distansarbetare upplever mindre konflikt mellan arbete och fritid och menar att de får ihop arbete och fritid bättre än kontorsarbetare (Fonner & Roloff 2010). Vidare menar även en annan studie att distansarbete är mer flexibelt för den arbetande.

Detta då denne lättare kan anpassa när under dagen hen vill utföra sina arbetsuppgifter vilket i sin tur gör att det underlättar planering av fritid utifrån arbetet (Harpaz 2002). Det framkom även att hemarbete skapar mindre distraktion i form av oplanerade möten och informella konversationer med kollegor. I samma studie framgår det dock att gränsen mellan arbete och privatliv suddas ut eftersom arbetet utförs i hemmet (ibid.). Detta eftersom att jobba hemifrån kan göra att kollegor hör av sig innan eller efter arbetstid då dessa tider blir mer flytande (Harpaz 2002). Även i Wang et al. (2020) studie beskrivs hur gränsdragningen mellan arbete och fritid var den största utmaningen, samt hur detta hade en skadlig inverkan på det psykiska måendet. Majoriteten upplevde att de fått en större arbetsbörda sedan hemarbetet och ständigt förväntas vara uppkopplad för att kunna svara på arbetsrelaterade frågor, varför det blev svårare att skilja på jobb och fritid (Wang et al. 2020). Matli (2020) presenterar ett splittrat resultat gällande upplevelsen att få ihop familjelivet med arbetslivet när de jobbade hemifrån, där ett antal respondenter menade att det fungerade bra, medan andra såg det som en utmaning. Tidigare forskning visar på hur ett flertal respondenter upplevde att det kunde vara svårt att koncentrera sig i hemmet på grund av distraktioner, såsom familj, radio, tv och problem med uppkoppling, vilket kunde resultera i ineffektivt arbete (Matli 2020; Wang et al. 2020).

Utöver svårigheter med gränssättning mellan jobb och fritid ledde hemarbete dessutom till ensamhet och isolering, vilket i sin tur hade skadlig inverkan på deras välmående, då det ledde till stress (Toscano & Zappalá 2020; Wang et al. 2020). Vidare visar studier på en upplevelse av att mer arbete blir gjort i hemmet på grund av längre arbetsdagar, färre raster, kortare lunchpaus, samt svårighet med gränsdragning för sig själv. Detta argumenteras som en eventuell orsak till högre upplevd arbetsbörda vid hemarbete samt ökad risk för sämre mående (Harpaz 2002; Matli 2020).

I den Sydafrikanska studien, vilken utgår från hemarbetet kopplat till Covid-19, framkommer det att deltagarna upplevde hemarbetet som väldigt positivt i den bemärkelsen att de slapp pendla. Deltagarna upplevde att de sparade tid och pengar samt fick mer gjort då de slapp pendlingen (Matli 2020). Vidare upplevdes hemarbetet som positivt då risken att smittas av Covid-19 minskade, vilket

upplevdes som en lättnad (Matli 2020). Även i en studie av Moretti et al. (2020) upplevde majoriteten av deltagarna det som positivt att slippa pendla då de i samband med det upplevde mindre stress. Mindre stress argumenteras också bero på högre flexibilitet och bättre familjeliv, det som upplevdes som mest negativt var den försämrade kontakten med kollegor (Moretti et al. 2020). En annan studie visar på mindre stress och trötthet från pendling, vilket i sin tur genererar bättre livskvalitet (Harpaz 2002). Vidare beskriver Fonner och Roloff (2010) hur distansarbete leder till mindre onödig information från arbetet, vilket gör att fokus kan läggas på det relevanta i arbetet och således minskar stress och negativ påverkan på privatlivet. Även färre avbrott från möten och kollegor är en faktor som minskar upplevelsen av stress. Således beskriver Fonner och Roloff (2010) hur distansarbete snarare leder till mindre stress än mer.

2.3 Social hälsa vid hemarbete

Den psykiska hälsan beskrivs som nära sammanlänkad med den sociala hälsan vilken bland annat berör människans relationer och nätverk. En känsla av gemenskap och tillhörighet genererar god social hälsa (Ohlson 2011). Det kan kopplas till en studie där deltagarna upplevde en minskad känsla av att tillhöra en arbetsgrupp vid hemarbete (Harpaz 2002). Det framkom även en upplevelse av att gå miste om känslan av att vara av värde för organisationen (ibid.). Däremot menar en annan studie att mindre kontakt med chefer och kollegor kan vara positivt då möten och arbetskonflikter minskar (Fonner & Roloff 2010). Fonner och Roloff (2010) menar att distansarbete minskar upplevelsen av samhörighet till den organisatoriska kulturen, varav personalen når en typ av autonomi. Studien menar dock att mindre *ansikte mot ansikte* interaktion inte är problematiskt eller nödvändigt för en bra arbetsnöjdhet (ibid.).

Den sociala hälsan ses som en viktig del i det generella måendet, vilket blir synligt vid bland annat oönskad ensamhet (Ohlson 2011). Den oönskade ensamheten skulle kunna kopplas till hemarbetet som många tvingats till, till följd av Covid-19. I den kinesiska studien framkom det att många var tvungna att övergå till distansarbete i och med Covid-19 (Wang et al. 2020). I samma studie framkom det att känslor av ensamhet och isolering var något som ökade i och med hemarbete. Även om det fanns en kontakt med kollegor blev denna mer målinriktad och arbetsfokuserad,

varför den vardagliga sociala biten med småprat försvann (Wang et al. 2020). Toscano och Zappalá (2020) menar att social isolering kan minskas genom videokonferenser och gemensamma videofikapauser. Däremot menar Wang et al. (2020) att detta inte är tillräckligt, utan att det behövs mänsklig kontakt. Vidare beskrivs också att den sociala interaktionen måste planeras in vid hemarbete och inte bara "sker" som på en arbetsplats. Wang et al. (2020) nämner således hur den sociala kontakten mellan kollegor kan bli än viktigare i och med Covid-19 och de restriktioner kring sociala sammankomster som det medfört, vilket även leder till mindre social kontakt på fritiden (ibid.).

Flertalet studier belyser svårigheter med att komma i kontakt med kollegor vid hemarbete samt bristen av den sociala kontakten kollegor emellan. Detta leder till en sämre upplevd arbetsfördelning av arbetsuppgifter samt sämre upplevt stöd från kollegor och chef än vad det gör på ett kontor (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Vidare menar Toscano och Zappalá (2020) att denna upplevelse av isolering och avsaknad av kollegor har en stark koppling till ökad stress och kan påverka upplevelsen av arbetet i hemmet negativt.

Även goda relationer till familj är viktigt för den sociala hälsan enligt Ohlson (2011). Vilket bland annat går att koppla till tidigare forskning där en del respondenter uttryckte förbättrad kvalitet i hemmet och i det sociala livet i och med hemarbete (Khalifa & Davison 2000). I en annan studie upplevde deltagarna det även som positivt att slippa pendla då de fick mer tid för sin familj (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020). I andra studier, som tidigare nämnt, har det dock framkommit att det kan uppstå svårigheter med att sätta gränser mellan arbete och privatliv samt att en del upplever koncentrationssvårigheter i hemmet (Harpaz 2002; Matli 2020).

2.4 Sammanfattning forskning

Sammanfattningsvis finns det mycket forskning som tyder på att hemarbete inte alltid är optimalt utifrån en fysisk hälsoaspekt, då många upplever kroppsliga besvär till följd av brist på rätt utrustning samt ergonomisk utbildning (Davis et al. 2020; Matli 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Vidare tyder den tidigare forskningen på ökat stillasittande vid hemarbete (Matli 2020; Moretti et al. 2020). Forskning som berör den psykiska hälsan kopplad till hemarbete kan i stora

drag sammanfattas som positiv. Bland annat då risken och därmed oron att smittas av Covid-19 minskade, men även då flexibiliteten och att slippa pendla sågs som något positivt (Matli 2020; Moretti et al. 2020). Största svårigheten som framgick berör problematiken med att dra gränser mellan arbetet och sitt privatliv (Harpaz 2002; Matli 2020). Tidigare studier visar även på ökad känsla av isolering från sina kollegor och arbetsplats (Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Dock är det delade meningar kring hur detta leder till ökad stress eller ej (Fonner & Roloff 2010; Toscano & Zappalá 2020). Även kring den sociala hälsan i relation till familj råder det skilda resultat mellan studier, där några pekar på bättre social hälsa i förhållande till familjen medan andra belyser svårigheten med gränsdragning mellan familj och arbete vid hemarbete (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Matli 2020).

Vi ser dock att det finns en brist på svensk forskning kring hemarbete generellt men också kopplat till Covid-19. Vi saknar även forskning kring socialsekreterare som arbetar hemifrån. Detta då socialsekreterare kan ha arbetsuppgifter vilka kan innehålla tunga ärenden och psykiskt påfrestande utmaningar. Genom vår studie hoppas vi få en bredare kunskap kring socialsekreterares upplevelser och hantering av hemarbete i Sverige.

3. Teoretiska utgångspunkter

Vi har i denna studie valt att använda oss av begrepp inom teorin *work/family border theory*. Detta är en teori inom Human Relations, där fokus ligger på hur mänskliga relationer kan påverka arbetet och organisationen (Clark 2000; Johansson 2015). Vi kommer med hjälp av dessa begrepp att belysa informanternas upplevelse av sin psykiska hälsa samt gränsdragning mellan arbete och fritid. Vi kommer även att använda oss av begrepp inom *coping*, som har sitt ursprung i psykologin och stressforskning (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984). Copingstrategier kommer vi att använda för att utforska hur informanterna hanterar sin fysiska, psykiska och sociala hälsa. Vi anser att dessa teorier är relevanta då vi i denna studie vill fånga respondenternas upplevelser samt hantering av hemarbete. Med dessa begrepp ämnar vi analysera olika delar av den data vi fått under våra intervjuer och således kommer materialet analyseras utifrån en Human Relations samt psykologisk kontext.

3.1 Work/family border theory

Work/family border theory är en teori skapad av Sue Campbell Clark (2000). Denna teori belyser hur människor hanterar gränsen mellan arbete och familj samt balansen däremellan. Teorin grundar sig i tanken att arbete och familj är två olika sfärer, som Clark (2000) kallar domäner. Dessa domäner påverkar i sin tur varandra. Domänerna, samt den starka avgränsningen mellan dem, uppstod under den industriella revolutionen när en större avgränsning och skillnad mellan arbete och familj uppstod (ibid.). Denna avgränsning har lett till att de olika domänerna, arbete och familj, kan liknas vid olika länder med olika kultur, ordval, språk och accepterat beteende. Vidare har domänerna olika mening vilket innebär att vad som ses som viktigt och prioriteras skiljer sig åt. Skillnaden mellan arbete och familj kan vara olika stor beroende på arbetets utformning (Clark 2000).

Inom denna teori menas att individer dagligen förflyttar sig mellan de olika sfärerna och därmed ändrar sitt fokus och sitt sätt att vara för att anpassa sig till den rådande domänen. Individen kan även, till viss del, själv forma domänerna samt gränsen mellan arbete och familj för att skapa en så bra balans som möjligt. Genom att skapa

en god balans uppnås ett välbefinnande där jämvikten mellan arbete och familj skapar en minimal rollkonflikt för individen (Clark 2000).

Gränserna mellan domänerna definierar var ett visst beteende börjar och var det slutar. Det finns tre olika kategorier av gränser. Clark (2000) beskriver dessa som *fysiska gränser*, *tidsgränser* samt *psykologiska gränser*. De fysiska gränserna kan förklaras som väggarna runt en arbetsplats eller ett hem som fysiskt visar vilken sfär individen befinner sig i och hur denne då ska agera. Tidsgränser kan till exempel vara en individs arbetstid. Genom att individen vet när arbetsdagen börjar och slutar, kan denne tydligare skilja på arbete- och familjetid. De psykologiska gränserna förklaras som något individen skapar själv, genom att anpassa exempelvis beteendemönster, tankar och känslor beroende på domänen denne är i (ibid.). Vidare beskriver Clark (2000) hur de fysiska gränserna samt tidsgränserna kan komma att påverka de psykologiska gränserna.

Clark (2000) använder sig av begreppet *genomtränglighet* för att närmare beskriva de fysiska, psykiska samt tidsgränserna. Det innebär hur enkelt domänerna kan göra intrång på varandra över gränserna. Clark (2000) beskriver hur genomträngligheten kan öka om de fysiska, psykiska och tidsgränserna blir otydliga, vilket kan bli påtagligt vid hemarbete. Exempelvis kan en individ skapa sig ett hemmakontor där de fysiska gränserna kring rummet ses som gränsen mellan arbete och familj. Dock menar Clark (2000) att denna gräns samt tidsgränsen blir genomtränglig då familjemedlemmar lätt kan komma in i arbets-domänen och därmed inkräktar familje-domänen på arbetet. På samma sätt menar Clark (2000) att de psykiska gränserna kan vara genomträngliga vilket hon benämner som *spilla över*. Där negativa känslor från arbets-domänen kan komma att gå över gränsen till familje-domänen.

Clark (2000) menar även att *flexibilitet* påverkar gränserna mellan domänen. Om arbetet tillåter flexibla arbetstider och arbetsplatser samt om individen tillbringar mycket tid till att tänka på arbetet i familje-domänen blir gränsen mellan domänen mer flexibelt. Om flexibiliteten samt genomträngligheten mellan domänen är mycket hög, sker *sammanblandning* (ibid.). Detta innebär att gränsen mellan arbete och familj blir otydlig och försvinner, det finns inte längre någon skiljelinje mellan dessa. Domänen går således in i varandra och konkreta arbets-domän och familje-

domän finns inte längre. Om arbets-domänen och familje-domänen skiljer sig mycket åt i form av attityder med mera, kan sammanblandning innebära försämrat välmående för individen. Detta då denne måste alternera mellan prioriteringar och krav från arbetet kontra familjen. Samtidigt kan välmående öka vid en viss grad av sammanblandning om arbets-domänen och familje-domänen är väldigt lika (Clark 2000).

3.2 Coping

Richard Lazarus och Susan Folkman anses vara de främsta forskarna inom coping (Brattberg 2008). I sin publikation från 1984 definierar Lazarus och Folkman coping på följande sätt "constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or exceeding the resources of the person" (Lazarus & Folkman 1984: 141).

Coping översätts på svenska till bemästring och cope betyder bland annat att "klara av". Det innebär således olika tillvägagångssätt som används av individer för att hantera krav som kommer inifrån och utifrån i olika situationer som anses vara stressframkallande. Exempel på sådana situationer kan vara social isolering, smärta och stress (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984). Coping sker genom att antingen förändra situationen eller uppfattningen kring det i omgivningen som orsakar oron. Det kan också innebära anpassning och kontroll av känslorna som uppstår på grund av problemet (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009). Coping sker sålunda genom anpassning eller påverkan av omgivningen där individen hanterar inre krav samt krav från omgivningen. Coping innebär inte automatisk anpassning till en situation, utan är något som aktivt görs av individen för att hantera en situation som uppstått (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984).

Brattberg (2008) hävdar att människan önskar ha kontroll över läget och att förlorad kontroll kan generera sämre mående. Upplevelser av att inte kunna påverka eller kontrollera situationen kan leda till passivitet vilket i längden kan resultera i depression, ångest och andra symtom (ibid.). Vidare beskrivs hur människor hanterar situationer individuellt. Detta beror bland annat på varje individs tidigare erfarenhet av liknande situationer men även deras kunskap kring att lösa problem

de saknar erfarenhet av. Det är således individens copingförmåga som är avgörande för hur denne upplever och hanterar situationen (Brattberg 2008).

Inom coping används begreppet copingstrategier på de åtgärder som en individ vidtar för att hantera en svår situation. Två framstående copingstrategier är *känslofokuserad coping* och *problemfokuserad coping* (Brattberg 2008).

Den känslofokuserade copingen berör hantering och kontroll av de egna känslorna, det vill säga de inre problemen. Individerna använder sig således av olika strategier för att minimera en känslomässig respons på en situation. Dessa strategier kan vara undvikande, förträngning, distansering till situationen, eller sökande av socialt stöd för att nämna några. Även omtolkning av fenomenet ses som en strategi som kan leda till bättre välmående, vilket innebär att individen omvärderar fenomenet och dess betydelse, för att skapa bättre mående (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Känslofokuserad coping kan leda till bättre välmående, samtidigt som det finns en risk för självbedrägeri då individen intalar sig att en situation är hanterbar när den kanske inte är det (Lazarus & Folkman 1984). Denna typ av coping används oftast i situationer som upplevs svåra att lösa. Finns det ingen lösning på problemet riktas koncentrationen istället på hanteringen av känslorna som uppstår i och med situationen (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009).

Den problemfokuserade copingen är uppgiftsorienterad och fokuserar således på yttre problem. Fokus ligger på fenomenet som ses framkalla stressen. Problemfokuserad coping innebär bland annat att samla information och fatta beslut, lösa konflikter, ändra omständigheterna, planera och anpassa (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Denna typ av coping används ofta när det finns en upplevelse av att problemet går att lösa. Till exempel kan tydliggörande av en individs arbetsuppgifter göra att personen känner mindre stress kring otydliga mål i arbetet. Vidare hanteras känslorna kring det uppstådda problemet på ett konstruktivt och positivt sätt (ibid.).

Beroende på hur individen uppfattar i vilken mån en situation går att lösa, kan känslofokuserad coping samt problemfokuserad coping vara olika effektiva. Det finns ingen copingstrategi som benämns som genomgående bra eller dålig, utan de

fungerar olika beroende på situation. Fel val av copingstrategi kan leda till försämrat välmående på samma sätt som en copingstrategi kan vara gynnsam på kort sikt och katastrofal på lång sikt. Således finns det ingen strategi som fungerar i alla situationer (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009). Vidare påverkar faktorer hos individen, såsom hälsa, energi, problemlösningsförmåga, vilken copingstrategi som används samt hur de fungerar. Även yttre faktorer påverkar, vilket handlar om materiella tillgångar, socialt nätverk, hjälpmedel och tillgång till tid. Brattberg (2008) hävdar att det finns klara bevis för att socialt stöd har en positiv inverkan på hälsa och välmående. Kommunikation med det sociala nätverket är dessutom till stor hjälp för copingprocessen. Således har det sociala nätverket, dess resurser samt förväntningar betydelse för copingförmågan. Vidare kan socialt stöd även fungera förebyggande. Därmed beror det på individen, situationen och yttre tillgångar, vilken som är den mest effektiva strategin (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009).

3.3 Sammanfattning teorier

Genom att använda oss av work/family border theory kan vi applicera dess begrepp gränser, genomtränglighet, flexibilitet och sammanblandning på vår data. På så sätt får vi en djupare analys kring hur respondenterna upplever gränsdragningar mellan arbete och fritid vid hemarbete. Vidare kan ovanstående begrepp skapa en bredare insikt i hur respondenterna upplever sitt psykiska mående i relation till gränsdragningar vid hemarbete. Därav fann vi att copingstrategier kompletterade denna teori, då vi med hjälp av coping har möjlighet att få en än mer djupare insikt kring respondenternas upplevelse och hantering av hemarbete. Genom att använda oss av känslor fokuserad och problem fokuserad coping kommer vi att analysera hur socialsekreterare hanterar olika aspekter av hemarbete. Med hjälp av copingstrategierna kan vi analysera hur våra respondenter hanterar känslor och problem som uppstår i och med hemarbetet. Genom att använda oss av dessa teorier vill vi skapa en djupare analys kring vår insamlade data och på så vis få en bredare kunskap om studiens syfte och frågeställningar.

4. Metod

Vår studie är kvalitativ och grundar sig således i kvalitativa intervjuer (Kvale & Brinkmann 2014), detta beskrivs vidare i texten nedan. Vidare förs en diskussion kring tillvägagångssättet i studien angående metodval, urval samt analysmetod av vårt material. Genom att ständigt reflektera kring våra val försökte vi att förhålla oss till och problematisera de etiska aspekter som uppkommit under studiens gång, vilket även det beskrivs nedan.

4.1 Metodval

Vi ville i denna studie få en djupare förståelse av socialsekreterares upplevelser och hantering kring hemarbete och hälsa. Därav valde vi att använda oss av den kvalitativa metoden där vi lade fokus på ett begränsat antal respondenter. Detta för att nå en djupgående uppfattning kring socialsekreterarnas egen upplevelse och förståelse kring hälsa i relation till hemarbete (Jacobsen 2012). Vi valde att göra en kvalitativ studie i form av individuella intervjuer. Genom att använda oss av intervjuer ville vi belysa socialsekreterarnas uppfattning av deras situation (Kvale & Brinkmann 2014). Att använda oss av intervjuer hjälpte oss således att lyfta fram socialsekreterarnas åsikter, tankar och känslor kring detta ämne (Alvehus 2019).

Enligt David och Sutton (2011) är det vid kvalitativa intervjuer nödvändigt att börja med en ungefärlig uppfattning av vad som kan vara av intresse att undersöka. På så sätt kan centrala teman listas, kring vilka intervjuerna kommer byggas på. Dessa centrala teman kan exempelvis byggas på litteraturen forskaren redan bekantat sig med (ibid.). I vårt fall var vår tidigare forskning som fokuserade på hälsa och hemarbete. Våra centrala teman blev således fysisk, psykisk och social hälsa efter studiens syfte och frågeställningar. Efter identifiering av teman, formuleras specifika frågor till varje tema, på så sätt kan de olika temana utforskas mer detaljerat (David & Sutton 2011). Dock valde vi att även ha med frågor kring respondenternas allmänna upplevelse av hemarbete med målet att skapa en mjuk ingång till resten av intervjun.

Bryman (2018) beskriver hur semistrukturerade intervjuer kan användas när det från början finns ett speciellt fokus i studien. Därav valde vi att använda oss av

denna typ av intervjuer då vi i denna studie specifikt ville fördjupa oss kring hälsa i relation till hemarbete. Detta innebar att vi använde oss av några fasta, öppna frågor som ram i en intervjuguide (se Bilaga 3), där följdfrågor ställdes utifrån respondenternas svar. Genom öppna frågor lämnades även plats för respondenterna att ta upp det som de ansåg viktigt i frågan. David och Sutton (2011) menar dessutom att öppna svar från respondenten genererar större djup och detaljrikedom. Vidare kunde vi under intervjun följa upp och anpassa intervjuguidens frågor efter respondentens berättelse. Detta då intervjufrågorna, under en semistrukturerad intervju, inte behöver komma i samma ordning vid varje intervju. Således blir intervjun mer anpassningsbar till den specifika respondenten (Alvehus 2019; Bryman 2018; Kvale & Brinkmann 2014).

4.2 Urvalsprocess

I denna studie valde vi att vända oss till personer som uppfyllde kriterierna “myndighetsutövande socialsekreterare” som “distansarbetar en till flera dagar i veckan”. Detta då fokus i studien är att undersöka socialsekreterares upplevelse av hemarbete. Vi valde dock att endast benämna målgruppen som socialsekreterare i studien, detta då myndighetsutövning tillhör arbetsuppgifterna för socialsekreterare. Genom att använda oss av dessa kriterier begränsade och skapade vi strategiskt vårt urval utifrån studiens syfte och frågeställningar. Genom att avgränsa oss till personer som uppfyllde kriterierna ämnade vi få ta del av deras upplevelser kring det specifika ämnet och kontexten. Denna typ av urval kallas för strategiskt urval (Alvehus 2019).

Vi valde att söka vårt urval på Facebook i grupperna “Socionom” och “Socionomjobb”, där vi lade upp en kort informationstext om studiens syfte, metod och kriterier för att kunna delta samt kontaktuppgifter till oss (se Bilaga 1.). Därmed använde vi oss också av tillgänglighetsurval. David och Sutton (2011) beskriver hur tillgänglighetsurval exempelvis kan ske genom att fråga individer på stan eller skriva i en tidning och be om återkoppling. David och Sutton (2011) beskriver hur denna typ av urval kan användas om det finns en viss tidsram att förhålla sig till under studien. Således valde vi i denna studie att kombinera två urvalsmetoder för att försöka få ett urval som överensstämmer med och möter studiens syfte (Jacobsen 2012). Studien är i en svensk kontext då vi använde oss av svenskt skapade sidor

på Facebook. Genom detta tillvägagångssätt fick vi ett urval som inte var koncentrerat till en arbetsplats eller stad, utan från hela landet.

Vi fick, under de två första dagarna svar från åtta personer, varav vi kontaktade de sex första som svarat för ett deltagande i studien. Även de andra två personerna kontaktades för ett eventuellt deltagande. Vi skickade ut ett informationsbrev via mejl till de första sex intresserade personerna och bad dem läsa detta samt återkomma om de fortfarande hade ett intresse av att delta i studien. I samma mejl skrev vi ut att deltagarna gärna fick ge förslag på en tid som passade dem, detta för att göra intervjun så tillgänglig och okomplicerad för dem som möjligt. Då vi i samband med detta utskick fick ett avhopp valde vi att även gå vidare med de två andra personerna, varpå informationsbrevet skickades till dem. Vi fick skicka ut en påminnelse till fyra av de sju som fortfarande var intresserade, varav en inte svarade. Därmed återstod sex personer som blev våra respondenter, vilka vi kunde boka in tider för intervjuer med.

4.3 Genomförande av intervjuer

Som tidigare nämnt valde vi att skicka ut vårt informationsbrev i samband med att respondenterna gjorde en intresseanmälan. I detta brev informerades även respondenterna om att intervjuerna planerades ske över Zoom på grund av den rådande pandemin. Vi valde att använda oss av videosamtal då vi ansåg att det var det närmaste vi kunde komma ett fysiskt möte. Vidare upplevde vi, att vi genom videomöten, till viss del kunde ta del av kroppsspråk som hade uteblivit vid exempelvis telefon- eller chatt-intervjuer. Vi lät respondenterna komma med förslag med tid som passade dem, detta för att underlätta för respondenten att planera in och kunna delta i intervjun.

Vi valde att se vår första intervju som pilotintervju, för att testa upplägget att en av oss håller i intervjun och den andra antecknar, samt ställer följdfrågor om det uppkommer några. Vi upplevde att detta fungerade bra, samt att vi kompletterade varandra och därmed fick ut bredare och djupare svar. Därav valde vi att hålla alla intervjuer på detta sätt. Samtliga intervjuer skedde under samma vecka, där vi utgick från vår intervjuguide som tidigare nämnt. Vi valde att spela in samtliga intervjuer båda två, efter godkännande från respondenterna. Detta då vi ville

försäkra oss om att få en god kvalitet på inspelningen. Under några av intervjuerna upplevde vi problem med internetuppkopplingen samt blev avbrutna på grund av samtal som respondenterna var tvungna att besvara. Intervjuerna spelades in på våra mobiltelefoner och tog 40 till 60 minuter.

4.4 Bearbetning av intervjuer

Vi valde att dela upp intervjuerna och transkribera varsin halva. Den ena transkriberade den första halvan på de tre första intervjuerna medan den andre transkriberade den andra delen av intervjun, därefter bytte vi ordning. Detta för att båda skulle få en större inblick i materialet. Vid transkriberingen avidentifierade vi våra respondenter. Därefter valde vi även att lyssna igenom alla intervjuer igen, med den färdiga transkriberingen för att minska risken att vi transkriberat fel samt lära känna vårt material ytterligare. Vid våra transkriberingar valde vi att ta bort upprepningar samt hummanden som "mm" och "aa", detta för att texten skulle flyta bättre. Detta har skett utan att innebörden i transkriberingarna har ändrats. Vi valde att använda oss av Google Documents för våra transkriberingar, detta för att materialet skulle vara lättillgängligt för oss båda.

4.5 Analysmetod

Vi valde i denna studie att använda oss av en tematisk analys, vilket beskrivs som ett av de vanligaste analyssätten vid kvalitativa studier (Bryman 2018). Bryman (2018) förklarar olika steg i den tematiska analysen vilka vi valde att utgå från. Efter att vi transkriberat vårt material lyssnade vi återigen, som tidigare nämnt, igenom alla intervjuer. Därefter läste vi tillsammans igenom all data. Detta för att lära känna vårt material bättre vilket är viktigt för den fortsatta tematiseringen enligt Bryman (2018). Vi valde att göra den tematiska analysen tillsammans i Google Documents då vi ville ha bådas perspektiv vid tematiseringen.

Därefter började vi med att koda vår data. Vi använde oss av öppen kodning, vilket innebär att vi markerade data i texten som vi kunde koppla till studiens syfte och frågeställningar (Bryman 2018). Därefter började vi dela upp våra koder i teman, detta genom att titta efter gemensamma faktorer i koderna som kunde sammankopplas till ett större tema (ibid.). Bryman (2018) förklarar tema som något

forskaren kan urskilja från studiens data och som är kopplat till studiens forskningsfrågor. Vidare beskriver Bryman (2018) hur återkommande mönster i eller mellan intervjuer ofta ses som ett kriterium för att ett tema ska kunna skapas. Dock menar Bryman (2018) att detta inte är tillräckligt, då de upprepade mönstret även måste vara av relevans för det som är fokus i studien. Vi valde att färgmarkera de relevanta teman vi fick fram, vilka var “fysisk hälsa”, “psykisk hälsa”, “social hälsa”. Vi fick under denna tematisering av koderna fram ytterligare teman baserat på återkommande mönster. Dessa teman rörde effektivitet samt sekretess. Vi gjorde ett medvetet val att välja bort dessa teman då vi inte fann det relevant för vår studie samt på grund av vår tidsram. Efter att vi delat upp vårt material i huvudteman skapade vi nya Google Documents där vi lade in det material som rörde temat. Därefter valde vi att dela upp varje tema i delteman (ibid.). Inom varje huvudtema hittade vi således underteman som vi namnsatte vilket vi illustrerar i tabellen nedan.

Teman och underteman

Fysisk hälsa	Psykisk hälsa	Social hälsa
Hemmakontor och materiella hjälpmedel	Arbetstider	Digitala möten
Hantering av ergonomiska brister i hemmet	Störningsmoment i hemmet	Tillgänglighet till kollegor
Smärta och hur den hanteras	Stress	Gemenskap i arbetsgruppen
Fysisk aktivitet	Hantering av känslomässigt påfrestande arbetsuppgifter	Isolering och ensamhet

Vi ansåg att dessa teman och underkategorier var de mest framträdande i vår data (Bryman 2018). Under tematiseringen diskuterade vi hur en del underkategorier var svåra att placera då de exempelvis kunde beröra flera aspekter av hälsa samtidigt.

Det åskådliggör dock hur tätt sammanknutna de olika delarna av hälsa är. Vi diskuterade dessutom att på grund av att hemarbetet kom som en följd av Covid-19 pandemin kan det ha påverkat respondenternas beskrivningar och berättelser. Att vi möjligtvis kunnat få ett annorlunda resultat om kontexten inte varit hemarbete till följd av en pandemi. Eftersom socialsekreterare i regel inte har arbetat hemifrån innan pandemin är det därför av stor betydelse att undersöka deras syn på hemarbetet och deras hälsa kopplat till det.

4.6 Etiska överväganden

Enligt Vetenskapsrådet (2002) forskningsetiska principer finns det fyra krav som bör följas för att etisk försvarbar forskning ska kunna bedrivas av hög kvalitet. Dessa krav består av *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

I våra inlägg på Facebook skrev vi en kort presentation av oss och syftet med vår studie samt kort info om hur vi skulle gå tillväga. Vi kontaktades sedan av de som fann intresse av att delta i vår studie. Vi återkopplade till dessa genom att specificera informationen kring intervjuerna samt bifogade ett informationsbrev (se Bilaga 2.) i vilket syftet med vår studie presenterades samt villkor för deltagande. Såsom att det var frivilligt att delta i vår studie och att respondenterna när som helst hade rätt att avbryta sin medverkan.

Information kring att deltagandet i studien baserades på frivillighet framgick i informationsbrevet vi skickade ut. Då respondenterna återkopplade till oss via mejl efter de läst informationsbrevet, där de skrev att de ville delta i studien, erhöll vi ett skriftligt samtycke. Vi valde även att, innan intervjuerna började, samla in våra respondenters muntliga samtycke. Detta för att ännu en gång försäkra oss om att de ville medverka i vår studie, likaså för att säkerställa att vi fick använda materialet från intervjun till vår studie. I vårt informationsbrev framgick även att respondenterna har rätt att återkalla sitt samtycke och således även informationen de delgivit, fram tills dess att vår uppsats lämnades in för examination.

Vi anonymiserade våra respondenter samt, så långt det var möjligt, vår insamlade data. Det skedde genom att vi vid transkriberingen inte skrev ut namn, ort eller annan information som tydligt kunde kopplas till respondenten. Detta för att deras

medverkande i största möjliga mån inte skulle kunna igenkännas av enskilda människor. All insamlad data förvarades lösenordskyddat för att minimera att obehöriga kom över materialet.

All insamlad data användes endast för studiens ändamål och kommer således inte delas vidare, vilket respondenterna informerades om innan intervjuernas början. När studien är avslutad och examinerad med ett godkänt resultat kommer allt material att raderas. Då kommer vi även att vidarebefordra vår slutgiltiga produkt för respondenterna att läsa.

Vi försökte, under studiens gång, att göra medvetna val för att minska risken för att etiska dilemman skulle uppstå. Därav valde vi medvetet att inte tillfråga eller intervjua personer vi har någon typ av kontakt med. Detta för att minimera risken för att personer skulle känna sig tvingade att delta, men även för att vi ville undvika att vår studie påverkades av personliga förhållanden. Vi resonerade även kring att känsliga ämnen kring hälsa kunde komma att tas upp under intervjun. Det skulle kunna leda till en jobbig och obekväm situation för respondenten om det var någon vi senare skulle ha kontakt eller arbeta med. Genom att söka respondenter på Facebook fick vi möjlighet att intervjua personer vi inte kände och undvek således att hamna i denna etiskt svåra situation. Vidare kunde de som genuint ville delta i vår studie kontakta oss medan de som inte hade ett intresse av att delta kunde ignorera vårt inlägg. På så sätt hoppades vi även att vår påverkan på respondenterna var mindre än om vi haft någon slags relation till dem. Samtidigt är vi medvetna om att vi, genom att använda Facebook, kan ha missat en grupp som inte använder tjänsten, eller som inte svarar på inlägg där. För att minimera risken för att etiska dilemman skulle uppstå valde vi även att intervjua professionella. Vi valde avsiktligt att rikta oss till vår valda målgrupp för att försöka minska maktasymmetrin vid intervjuer. Som tidigare nämnt är vi medvetna om att *hälsa* skulle kunna vara ett känsligt ämne. Därmed försökte vi utforma vår intervjuguide för att minska risken för att integritetskränkande och eller jobbiga frågor skulle ställas. Likaså övervägde vi hur och vilka frågor vi skulle ställa för att inte ta reda på mer än nödvändigt.

På grund av den rådande pandemin samt Göteborgs Universitets riktlinjer genomfördes intervjuerna digitalt. Vi är medvetna om att videosamtal kan ha

inverkat på intervjun på det sätt att vi kan ha missat viss tyst kommunikation, såsom kroppsspråk, samt att det kan ha varit svårare att uppfatta om respondenten blivit väldigt påverkad av en fråga. Som tidigare nämnt, upplevde vi vid några tillfällen uppkopplingsproblem. Vi är medvetna om att detta kan ha påverkat studien i den bemärkelsen att samtal avbröts vilken kan ha gjort att vi gick miste om information.

Vi diskuterade för och nackdelar med att vi båda medverkade vid varje intervju. Vi vägde den maktaspekt som kan komma att uppstå, då vi är två och respondenten en, mot att samtliga respondenter är professionella. Samt hur vi kunde fånga upp mer och hade möjlighet till att få en djupare bild av fenomenet om vi var två. Efter diskussion kom vi fram till att fördelarna med att vara två vägde över nackdelarna. Dock ville vi lägga vikt vid att respondenterna skulle känna sig trygga under intervjun och valde därför att skriva ut i det första återkopplande mejlet att vi tänkt vara två vid intervjun, men att vi kunde vara en om respondenten ville det. Detta för att ge respondenterna en chans, att skriftligt säga sin åsikt innan intervjun, då vi resonerade att det hade blivit en större maktasymmetri att fråga precis innan intervjuns början. Samtliga respondenter godkände att vi var två.

4.7 Reflektion kring studiens genomförande och tillförlitlighet

Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet associeras vanligtvis med samhällsvetenskaplig forskning (Bryman 2018). Dock menar Bryman (2018) att dessa begrepp förknippas med kvantitativ forskning då dessa är relaterade till mätning. I kvalitativ forskning har mätning däremot ingen speciell betydelse. Det diskuteras därmed kring hur relevanta begreppen är i kvalitativ forskning. En del forskare uttrycker till och med ett behov av att ändra innebörden för att begreppen ska vara tillämpbara även i kvalitativ forskning (ibid.). Bryman (2018) menar emellertid att det finns alternativa kriterier för bedömningar av kvalitativa undersökningar, *tillförlitlighet* och *äkthet*. I vår studie valde vi att använda oss av de senare begreppen för att belysa samt koppla till vårt arbete, då vi ansåg att de var mer applicerbara.

Tillförlitligheten utgörs av fyra kriterier; *pålitlighet*, *trovärdighet*, *överförbarhet* samt *möjligheten att styrka och konfirmera*. Pålitligheten syftar till att säkerställa skapandet av en såväl fullständig som tillgänglig redogörelse för samtliga faser i

forskningsprocessen (Bryman 2018). Vi redovisade genomgående så tydligt det är möjligt vårt tillvägagångssätt samt motiveringen till de val vi gjort. Vi diskuterade och försökte underbygga de beslut vi tagit, vilket vi redovisat i vår metoddel. Under studiens gång granskades del för del och diskuterades i samråd med handledare. Vi eftersträvade att läsaren enkelt och tydligt ska kunna följa varje steg i vår process. Trovärdigheten handlar bland annat om hur väl resultaten stämmer överens med respondenternas berättelse och deras beskrivning av den sociala verkligheten (ibid.). Detta kan göras med hjälp av respondentvalidering, vilket innebär att låta respondenterna bekräfta resultatet samt att forskarens beskrivning är adekvat. På grund av tidsbrist valde vi att inte skicka resultatdelen till våra respondenter och vi är medvetna om att detta kan påverka trovärdigheten. Respondenterna blev dock tillfrågade om de ville ta del av det slutgiltiga arbetet, vilket samtliga var intresserade av. Att åstadkomma trovärdighet i resultaten inbegriper även att forskningen följer de regler som finns (Bryman 2018). Vi följde i vår studie, i den mån vi kunde, de Vetenskapsetiska principerna. Som tidigare nämnt försökte vi dessutom ta medvetna val för att minimera risken för att etiska dilemman uppstår. Trots det redogjorde vi för de etiska aspekterna vi hade i åtanke samt diskussionen kring dem.

Överförbarhet, vilken kan ses som motsvarigheten till generaliserbarhet, syftar till den täta och fylliga beskrivning av detaljer som forskare uppmanas producera av kontexten där studien ägt rum. Till följd av denna detaljrikedom och fylliga redogörelse är det upp till läsaren att bedöma hur pass överförbara resultaten är från en miljö till en annan (Bryman 2018). Vi försökte, i första delen av vår studie, att ge en kontextuell förståelse av fenomenet vi undersökte. Detta för att underlätta förståelsen av vårt forskningsområde. Dock är vi medvetna om att vi, då vi bland annat använt ett strategiskt urval, kan ha missat att få en större helhetsbild av kontexten i vårt resultat. Till följd av att vi valde att endast intervjua socialsekreterare kan vi ha gått miste om aspekter som skulle kunna ha gett studien en bredare insyn i hemarbetande socialsekreterare och deras hälsa. Om vi även vänt oss till exempelvis enhets- och verksamhetschefer hade kontexten möjligtvis kunnat bli djupare. Detta då vi hade kunnat få ett bredare perspektiv på det sammanhang vi undersöker, vilket är hemarbete (Alvehus 2019).

Möjligheten att styrka och konfirmera berör forskarens objektivitet. Det innebär att det ska vara uppenbart att personliga värderingar och eller teoretiska inriktning inte påverkat genomförandet av studien samt slutsatsen från undersökningen. Även detta är upp till granskaren att avgöra (Bryman 2018). Trots att vi visste vilket ämne vi ville undersöka försökte vi ha ett öppet sinne och låta vår data styra vår teoretiska ram. Vi är dock medvetna om att det finns en risk att vår förförståelse av hemarbete kan ha påverkat vår riktning samt vår tolkning av vår data. Då vi har en uppfattning av hemarbetet i form av studenter har vi en förståelse för att våra egna åsikter samt upplevelser kring detta kan ha påverkat vår studie. Vi är medvetna om att det senaste året, som bedrivits med distansstudier, kan ha haft inflytande på våra tankar och åsikter kring hemarbete. Vi försökte att ständigt ha en diskussion kring detta för att minska vår påverkan. Vi diskuterade exempelvis hur en del teman var återkommande under flertalet intervjuer. Detta kan böttna i att vi särskilt intresserat oss för aspekter vi själva märkt av vid hemstudier. Återkommande teman kan också bero på vårt val av att använda semistrukturerade intervjuer, där en del teman är återkommande i syfte att besvara vår forskningsfråga. Hade vi använt oss av ostrukturerade intervjuer finns en möjlighet att våra teman blivit annorlunda (Alvehus 2019).

Även *äkthet* utgörs av ett antal kriterier vilka är *rättvis bild*, *ontologisk autenticitet*, *pedagogisk autenticitet*, *katalytisk autenticitet* samt *taktisk autenticitet* (Bryman 2018). Kriteriet rättvis bild förklaras genom att undersökningen ska ge en rättfärdig bild av alla de åsikter som framkommit i studiens data. Vi hade i denna studie som mål att belysa de olika uppfattningar som fanns kring studiens forskningsfråga. Med anledning av detta försökte vi att presentera alla de olika åsikter vi funnit kring fenomenet i vårt resultat. Ontologisk autenticitet handlar om hur studien hjälper respondenterna att få en bättre förståelse av den kontext de befinner sig i (Bryman 2018). Genom våra intervjuer, samt genom att skicka ut den färdiga studien till respondenterna, hoppas vi att respondenterna upplever en viss ökad förståelse kring sin situation. Vi hoppas även att respondenterna, genom att ta del av den färdiga studien, kan få en större inblick i andras upplevelse kring situationen. Detta benämns som pedagogisk autenticitet, som är ännu ett kriterium för äkthet (ibid.). Samtidigt är vi medvetna om att vår studie är liten, varför den med största sannolikhet har en liten påverkan på respondenternas liv i den mening som anges

ovan. Därav var det också svårt att uppnå kriterierna katalytisk autenticitet samt taktisk autenticitet, då dessa innebär att respondenterna kan förändra sin situation samt få bättre möjligheter till detta i och med studien (Bryman 2018).

4.8 Arbetsfördelning

Inför varje dag avtalade vi tid för när vi skulle ses samt på ett ungefär vad vi skulle arbeta med den dagen. Vi lade tidigt upp en tidsplan för vad vi skulle jobba med samt vara klara med vecka för vecka. Vi skrev majoriteten av tiden tillsammans, med hjälp av videosamtal via Zoom och Google Documents. Antingen genom att vi tillsammans diskuterade fram hur vi skulle skriva ett visst kapitel eller genom att dela upp vad vi skulle fokusera på, samtidigt som vi snabbt kunde bolla idéer via Zoom. Vi har varit uppkopplade över Zoom merparten av de gånger vi skrivit var för sig, för att kunna diskutera texten. Tidigare forskning letade vi efter tillsammans för att sedan dela upp vad som skulle läsas på egen hand och därefter sammanfattas. När vi skrivit klart en del läste vi var för sig igenom texten för att sedan gå igenom stycke för stycke, emellanåt läste vi även hela uppsatsen. Detta är något vi gjorde kontinuerligt under studiens gång för att försäkra oss om att vår text var sammanhängande samt att våra tolkningar var överensstämmande. Vidare tematiserade samt analyserade vi vår data tillsammans, för att få en gemensam bild över vårt material och resultat.

4.9 Reflektion metod

Till en början hade vi för avsikt att undersöka socialsekreterares upplevelser av effektivitet, hälsa och sekretess i förhållande till hemarbete. Vi insåg dock ganska snart att det kunde bli brett och spretigt och valde därför att endast utgå från hälsa. Vi valde att fokusera på tre olika aspekter av hälsa; fysisk, psykisk och social hälsa. Detta utifrån WHO:s beskrivningar (WHO 1946). Därmed omformulerade vi såväl syfte som frågeställningar. Vi hade till en början tänkt transkribera den andres huvudintervjuer, men valde efter diskussion att inte göra så. Detta då vi upplevde att vi fick en större inblick i vårt material genom att dela upp transkriberingen av intervjuerna, således fick vi ta del av all data.

5. Resultat och analys

Vid vår tematisering fick vi fram tre huvudteman samt tolv underteman. Dessa teman presenteras samt analyseras nedan utifrån våra valda teorier samt tidigare forskning. Där skilda åsikter rådde mellan respondenterna var målet för oss att presentera samtliga skildringar.

5.1 Fysisk hälsa

5.1.1 Hemmakontor och materiella hjälpmedel

Vid frågan om hur utformning av hemmakontor såg ut hos respondenterna beskrev ett antal av respondenterna att de hade ett avsatt rum för arbetet, medan andra beskrev hur de satt vid köksbordet, i soffan eller liknande. Vidare beskrev respondenterna de hjälpmedel de fått från sin arbetsplats. Flertalet av respondenterna uppgav att deras arbetsplatser varit behjälpliga i viss mån med exempelvis tangentbord och mus. Däremot var större material, så som stolar, kontorsbord och skärmar inte något som kunde tas hem permanent under pandemin. Så här säger respondent 1:

Det är ju inte hur lätt som helst att släpa kontorsstolar och stationära datorer fram och tillbaka och så. [...] sen har vi ju fått lite olika grejer [...] så att man kan stå upp och jobba, för att få datorn högre, höja bordet och tangentbord.

Respondent 1 beskriver hur arbetsplatsen inte nekat personalen materiella hjälpmedel, men att det finns ett krav på att stor utrustning, såsom kontorsstol samt skärm ska tas tillbaka till arbetsplatsen efter varje period med hemarbete. Detta kan kopplas till ett flertal tidigare studier som visar på hur den snabba förändringen i och med Covid-19 gjorde att arbetsplatserna inte hunnit med att anpassa det ergonomiska stödet för hemarbete (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Respondenten beskriver hur det upplevs som svårt att förflytta stolar och skärmar mellan hemmet och arbetsplatsen, och gör därför inte detta. Davis et al. (2020) menar att den ergonomiska utrustningen i hemmet är väsentlig om det ska finnas en framtid för hemarbete utan ergonomiska skador. Däremot beskriver respondenten hur små hjälpmedel har erbjudits från arbetsplatsen. Detta kan betyda

att arbetsplatserna till viss del har börjat anpassa sig till hemarbete då denna typ av arbete pågått i cirka ett år. Arbetsplatserna kan även, precis som tidigare forskning pekar på, ha fått en ökad förståelse för de nödvändiga anpassningarna som behövs i hemmet för att arbetet ska kunna utföras (Khalifa & Davison 2000). Däremot beskriver en annan respondent hur arbetsplatsen inte erbjudit någon form av materiella hjälpmedel. Respondent 6 säger följande:

Nej, jag känner att det inte är en diskussionspunkt ens. Om ni förstår vad jag menar? Att det snarare är så här, ja men du har din dator du har din telefon.

Respondent 6 ger en tydlig bild av hur arbetsplatsen inte erbjudit någon form av materiella hjälpmedel för att underlätta arbetet i hemmet. Respondenten belyser således hur arbetsplatsen inte varit behjälplig vid anpassning av arbetsutrymmet i hemmet, vilket tidigare studier (Khalifa & Davison 2000) menar kan försvåra arbetet. En tolkning som kan göras är att arbetsplatsen, på grund av den plötsliga omställningen inte klarat av att erbjuda detta än (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Dock kan det argumenteras för att det finns en risk för att bristen på materiella hjälpmedel leder till bristfällig ergonomi i hemmet. Vilket Davis et al. (2020) menar kan leda till allvarliga fysiska åkommor.

5.1.2 Hantering av ergonomiska brister i hemmet

Ett antal av respondenterna beskriver hur de själva försökt lösa material som kontorsstol och större skärm. Vidare berättar flertalet hur de försöker byta arbetsposition under dagen för att motarbeta de ergonomiska brister som kan uppstå i hemmet. Respondent 6 beskriver:

Jag försöker byta stol, ibland sitter jag vid sambons datorstol, ibland sitter jag vid köksstolarna, ibland sitter man i soffan, man flyttar runt liksom, beroende på vad det är för möte man har.

Respondent 6 beskriver hur hen anpassar sin arbetsplats i hemmet efter de rådande arbetsuppgifterna. Detta för att få en mer varierad arbetsyta samt hantera de ergonomiska brister som finns i hemmet. En tolkning är att respondenten här använder sig av coping, då hen aktivt anpassar och hanterar sin omgivning för att manövrera den rådande situationen som uppstått i och med Covid-19 och hemarbete

(Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984). Vidare kan det uppfattas som att respondenten mer specifikt använder sig av problemfokuserad coping. Detta då respondenten aktivt fokuserar på att förändra de yttre omständigheterna för att hantera fenomenet (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Genom att respondenten ändrar sin arbetsplats under dagen, planerar, ändrar och påverkar hen förhållandet kring de ergonomiska förhållandena i hemmet. Vilket i sin tur kan leda till mindre smärta och stress kring situationen som den nedsatta ergonomin i hemmet innebär. Vidare visar citatet på hur respondenten hanterar de ergonomiska bristerna i hemmet på ett konstruktivt sätt genom sin planering av arbetsyta under dagen. Även detta kan tydas som ett exempel på problemfokuserad coping där känslorna kring ett uppstått problem bemöts konstruktivt (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Respondentens sätt att hantera den bristande ergonomin i hemmet genom förflyttning kan, vilket tidigare forskning pekar på motverka fysiska problem kopplade till ergonomi (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020). Dock visar vår studie, till skillnad från tidigare forskning (Matli 2020; Moretti et al. 2020), att flertalet respondenter upplever att de byter arbetsposition under dagen och inte blir sittande på samma ställe. En tolkning som kan göras är att hemarbetet, vid denna studies genomförande, pågått under en längre tid än när tidigare studier gjorts. Vilket kan ha lett till nya sätt för respondenterna att hantera ergonomin i hemmet.

5.1.3 Smärta och hur den hanteras

Ett fåtal respondenter upplevde inte någon ökad smärta eller kunde inte med säkerhet koppla den till hemarbetet. Däremot uppgav majoriteten av respondenterna att de upplevde ökad smärta i olika delar av kroppen till följd av att arbeta hemma. Orsaken till den ökade smärtan tycks till viss del bero på den delvis undermåliga ergonomin i hemmet. Vidare tycks den även grunda sig i den ibland bristfälliga utrustningen som i olika utsträckning erbjöds. Respondent 3 förklarar:

Däremot så får jag lätt ont i ryggen och nacken. Jag sitter inte så jättebekvämt på min köksstol, jag blir lätt framåtlutad eftersom det inte finns något bra ryggstöd att ställa in i en vettig vinkel. Ländryggen tar stryk av att sitta ner väldigt mycket också märker jag, för på kontoret brukar jag stå väldigt mycket.

Respondent 3 beskriver hur hen upplever smärta i rygg och nacke och kopplar detta till brist på rätt utrustning vilket leder till undermålig ergonomisk arbetsställning. Precis som tidigare studier (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020), visar vår studie på hur möbler och material i hemmet ofta inte är anpassade efter respondenternas arbete. Ett flertal respondenter i vår studie beskriver hur de använder sig av bristfällig ergonomisk utrustning, vilket i sin tur skapar sämre hållning och ökad upplevd smärta i kroppen. Även detta är liknande resultat från tidigare studier som belyser ökade nacksmärtor samt risk för ökad nedre ryggsmärta kopplat till den undermåliga ergonomin i hemmet (Moretti et al. 2020). Dock skiljer sig vårt resultat mot Diab-Bahmans och Al-Enzis (2020) studie, där majoriteten av respondenterna inte upplevde sin arbetsplats i hemmet som problematisk. Däremot är resultatet i vår studie, kring hur smärtan kan tolkas bero på undermålig ergonomi och utrustning, samstämmig med ett flertal tidigare studier (Davis et al. 2020; Matli 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Tidigare forskning belyser hur de ergonomiska besvären ökat på grund av bristfällig ergonomisk utrustning och utbildning (ibid.). Av samtliga respondenter var det endast två som fått ergonomisk utbildning genom arbetsgivaren under pandemins gång. Däremot beskrev den ena respondenten att utbildningen rörde den fysiska arbetsplatsen, således kontoret. En annan respondent menade på att de skulle haft en utbildning men att denna blev inställd på grund av Covid-19. Respondenterna beskrev därav hur de använde sig av olika, eget påkomna, strategier för att handskas med den upplevda smärtan. Detta genom att exempelvis ta promenader, träna eller göra andra övningar. Respondent 2 beskriver följande:

Jag brukar försöka stretcha innan lunch, så ta en kvart tjugo minuter och köra stretchövningar för att inte bli så stel och inte ha så ont, och det brukar hjälpa.

Respondent 2 berättar om hur hen försöker att göra stretchövningar för att motverka smärtan som hen upplever kommer i relation till hemarbetet. Således kan en uppfattning vara att respondenten använder sig av problemfokuserad coping. Precis som en tidigare respondent, väljer denna respondent att aktivt påverka och hantera situationen som hemarbetet burit med sig, vilket är ett av den problemfokuserade copingens riktmärken (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984). Därav går att

argumentera för att respondenten upplever smärta i relation till hemarbetet som ett fenomen som går att lösa, i detta fall genom att stretcha för att motverka smärta. Respondenten ser till omgivningen samt vad som kan förändras för att situationen ska förbättras (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Även andra respondenter beskrev hur de aktivt valde att i någon form röra på sig under arbetsdagen för att motverka smärta. Därav har respondenterna inte automatisk anpassat sig, utan medvetet hanterat situationen de befinner sig i. Något som är utmärkande för coping (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman, 1984). Tidigare studier belyser vikten av förflyttning samt rörelse för att motarbeta ergonomiska skador vid hemarbete (Davis et al. 2020; Moretti et al. 2020). Resultatet från vår studie visar på hur respondenterna använder sig av problemfokuserad coping genom att bemöta och förändra sin situation (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984). Därmed hur de använder sig av strategier i form av rörelse för att motverka smärta och ergonomiska skador.

5.1.4 Fysisk aktivitet

Hälften av respondenterna uttryckte att deras fysiska aktivitet blivit betydligt sämre på grund av hemarbetet. Det gäller framförallt då förflyttningen som sker naturligt på jobbet försvinner, såsom att gå till skrivaren, gå till möten eller kaffemaskinen, även vägen till och från arbetet. Respondent 3 beskriver hur den fysiska aktiviteten upplevs:

När jag är på kontoret så går jag upp och hämtar vatten och kaffe oftare, jag går och rådfrågar kollegor, jag går fram och tillbaka till arkiv och skrivare, upp och ner i trappor, till matsal. Vissa saker går jag ju ut ur stadshuset för. Men det är jättestor skillnad, för hemma går jag i stort sett bara mellan min köksstol och min soffa när jag äter lunch.

Respondent 3 uttrycker att den fysiska aktiviteten skiljer sig avsevärt de dagar hen arbetar hemifrån i relation till de dagar hen arbetar på kontoret. Det är först när respondenten arbetar hemifrån som det blir tydligt hur mycket hen rör sig på kontoret. Att hemarbete lett till minskad rörelse i jämförelse med på kontor är något som framkommit i bland annat Reznik et al. (2021) studie. De har, precis som vi, kommit fram till att hemarbetet leder till minskad aktivitet. Detta då förflyttningar mellan rum och byggnader, vilket sker naturligt på ett kontor, uteblir vid arbete

hemifrån (Reznik et al. 2021). Något som även våra respondenter belyser. Även annan tidigare forskning belyser i sina studier hur respondenterna upplevde att de blev mer stillasittande när de arbetade hemma (Matli 2020; Moretti et al. 2020). Davis et al. (2020) belyser även hur hemarbetet lett till att mycket tid spenderas just i hemmakontoret när arbetet utförs hemma. Återigen är detta något som belyses av våra respondenter där flertalet berättar att den fysiska aktiviteten minskar då många naturliga förflyttningar som sker på kontoret uteblir i hemmet. Medan respondent 3 ger en bild av försämrad fysisk aktivitet i och med hemarbetet fanns det de respondenter som inte upplevde någon större skillnad eller till och med en bättring. Några beskrev det snarare som att de upplevde fler möjligheter och mer ork till att ta sig ut på en promenad eller på annat sätt fysiskt aktivera sig. Respondent 5 är en av dem:

Jag tycker ju som sagt nästan att det blir bättre, det är lättare att gå ut. Dels på morgonen, men sen även på lunchen. Jag kan känna att det är viktigt, man sitter hemma och jobbar och så går man ut. På kontoret gör jag inte alltid det.

Respondent 5 skildrar således en annan upplevelse kring den fysiska aktiviteten. Respondenten upplever det som lättare att komma ut och aktivera sig genom promenader när hen arbetar hemma. Varav hemarbetet således möjliggör utrymme för att utöva fysisk aktivitet i större utsträckning än vid kontorsarbete. Detta är något som skiljer sig från tidigare forskning (Matli 2020; Moretti et al. 2020), som snarare visar på mindre fysisk aktivitet, som tidigare nämnt. Respondenten belyser således hur det aktiva valet att ta promenader gör att hen upplever mer fysisk aktivitet även om förflyttningarna som kopplas till kontorsarbete försvinner vid hemarbete. En tolkning är att det aktiva valet av promenader således kan vägas upp mot aktiviteten som sker på kontoret. Vilket talar emot Reznik et al. (2021) studie om minskad aktivitet vid hemarbete. Vidare kan det tolkas som att det aktiva valet till fysisk aktivitet även kan kopplas till problemfokuserad coping där respondenterna väljer att exempelvis promenera på lunchen för att motarbeta det ökade stillasittandet som hemarbetet kan innebära (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Respondenten nämner hur hen tycker att det blir viktigt att ta promenader vid hemarbete och gör således det aktiva valet att gå ut en eller flera

gångar under arbetsdagen. Inom coping anses människor hantera situationer på olika sätt, beroende på yttre och inre faktorer hos personen (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009). Därav kan det argumenteras att respondenternas olika upplevelser samt hantering kring den fysiska aktiviteten till viss grad kan bero på individen.

5.2 Psykisk hälsa

5.2.1 Arbetstider

Ett flertal av respondenterna upplevde att de hade svårare att ta raster när de arbetade hemma, samt att rasterna ofta blev kortare än de dagar de arbetade på kontoret. Respondenterna beskrev hur avsaknad av kollegor var en faktor som ledde till att raster till viss mån glömdes bort i hemmet. Vid frågan om hur respondenterna upplevde att de kunde avsluta arbetet för dagen och övergå till fritid vid hemarbete, uppgav majoriteten att det inte var några svårigheter. Respondent 5 säger följande:

Jag jobbar och sen så blir klockan halv fem och då känner jag såhär, nä men nu slutar jag faktiskt och då stänger jag av. [...] Jag tycker att man vinner ju tid på att jobba hemma, det tycker jag är lyxigt.

Respondent 5 beskriver hur hen inte upplever det som ett problem att vid hemarbete avsluta för dagen när hen slutar. Respondenten beskriver snarare en fördel med att kunna sluta och sedan vara hemma direkt. Utifrån Clarks (2000) work/family border theory kan det uppfattas som att respondenten inte upplever att gränsen mellan arbete och fritid är påverkad i relation till arbetstiden vid hemarbete. Respondenten kan således fortfarande upprätthålla gränsen mellan de olika domänen och därmed prioritera olika saker beroende på om det är arbetstid eller fritid. En tolkning är att respondenten finner att tidsgränsen fortfarande är stark vid hemarbete (Clark 2000). Därav kan respondenten med hjälp av denna tydligt skilja på arbete och fritid. Detta var något som majoriteten av respondenterna uppgav, vilket skulle kunna förstås som att genomträngligheten mellan domänerna inte är påtaglig när det kommer till tidsgränserna (ibid.). Respondenterna upplever att de utifrån sina arbetstider kan skilja på arbete och fritid. Därav är vår tolkning att tidsgränsen mellan domänen är stark hos flertalet av respondenterna, och därav inte särskilt genomtränglig. Merparten av respondenterna upplevde inte arbetsdagens avslut som ett problem. Detta kan uppfattas som att det inte pågår någon

sammanblandning mellan domänen i relation till tidsgränsen hos dessa respondenter (Clark 2000). Om så var fallet skulle gränsdragningen mellan familj och arbete vara otydlig, vilket dessa respondenter motsätter sig i vår studie. Respondenternas upplevelse kan även likställas med Fonner och Roloffs (2010) resultat, där de beskriver hur konflikten mellan arbete och fritid minskar vid hemarbete då det upplevdes lättare att få ihop arbete och fritid. Dock belyser några respondenter det motsatta. De vittnar om svårigheter med att dra gränser för när arbetsdagen börjar och slutar vid hemarbete då arbetet flyter ihop med fritiden. Respondent 3 beskriver följande:

Jag har svårt att släppa jobbet, när jobbet är kvar i min lägenhet [...] även när jag har stämplat ut, så går jag fortfarande in i köket för att laga mat och då står alla saker på bordet. [...] Så att jag ser ju jobbet resten av dygnet. [...] ett extremfall var att jag hade jobbat på kontoret en hel dag en gång [...] sen satte jag på datorn uppe i lägenheten och började jobba i tre timmar till på kvällen.

Respondent 3 beskriver hur hen upplever det svårt att koppla bort arbetet när papper och material alltid finns tillgängligt och synligt i hemmet. Vidare beskriver respondenten hur hen på grund av denna tillgänglighet har fortsatt arbeta efter en hel arbetsdag. Till skillnad från ovanstående citat kan här tolkas som att gränsen mellan arbets-domänen och familje-domänen är påverkad och således är gränsen genomtränglig till viss grad (Clark 2000). Respondentens beskrivning av hur arbetet alltid är synligt i hemmet kan kopplas till Clarks (2000) beskrivning av den fysiska gränsen. Det kan uppfattas som att respondenten, vid hemarbete, inte har de fysiska gränser för arbetet som finns på ett kontor, vilket gör att gränsen mellan domänen försvagas (ibid.). Vidare beskriver respondenten hur hen inte följer de arbetstider som finns, därav blir även tidsgränsen otydlig. Dessa två fenomen kan tolkningsvis påverka även de psykologiska gränserna, då respondenten påminns om arbetet även under fritiden (Clark 2000). Även en annan respondent beskriver hur arbetet och fritiden flyter ihop vid hemarbete då inga tydliga gränser finns. Därav kan det förstås som att det finns en relativt hög genomtränglighet mellan domänen hos dessa respondenter. Vidare kan respondenternas beskrivning kopplas till begreppet flexibilitet (Clark 2000). Respondenterna beskriver en hög flexibilitet i arbetet då både arbetstiderna samt arbetsplatserna är flexibla. Precis som Clark (2000) beskriver, så visar citatet på hur de fysiska, psykiska samt tidsgränserna kan bli

otydliga vid hemarbete. Detta är något som även tidigare forskning pekar på (Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Vidare kan det tolkas som att sammanblandning skett mellan domänen hos dessa respondenter, det finns inte längre en tydlig skiljelinje mellan arbete och fritid, vilket är något som med tiden skulle kunna påverka välmåendet negativt (Clark 2000). Detta är något som även tidigare forskning visar på då de beskriver hur brist på gränsdragning mellan arbete och fritid leder till sämre psykiskt mående hos respondenterna (Wang et al. 2020). Ytterligare forskning pekar på att längre arbetsdagar, färre och kortare raster och svårigheter med gränsdragning ökar risken för sämre mående (Harpaz 2002; Matli 2020).

5.2.2 Störningsmoment i hemmet

Flertalet av respondenterna nämner att de upplever hushållssysslor, så som tvätt och disk, som störningsmoment vid hemarbete. Respondenterna beskriver även hur de ofta utför arbetssysslor under dagen. Dock menar samtliga att dessa störningsmoment inte är något som upplevs påverka dem negativt, utan att det finns en balans mellan arbete och hushållssysslor. Så här säger respondent 2:

Det är klart att det finns moment här hemma som stör, sånt som tillhör liksom hushållssysslor men jag tycker ändå att jag klarar att balansera det.

Respondent 2 beskriver med självklarhet att det finns störningsmoment i form av hushållssysslor vid hemarbetet. Vidare uppger dock respondenten att detta inte är något som upplevs som ett problem, utan att hen klarar av att ha en jämvikt mellan hushållssysslor och arbete. Även flertalet av de andra respondenterna upplevde att de kunde upprätthålla en balans, samt att de inte upplevde sig nämnvärt påverkade av detta. Vårt resultat skiljer sig därmed från tidigare forskning (Matli 2020) som visar på hur distraktioner i hemmet försämrade den upplevda koncentrationen. Inom work/family border theory beskrivs hur individer under dagen förflyttar sig mellan arbets-domänen samt familje-domänen och därmed även ändrar sitt fokus efter den rådande domänen (Clark 2000). Av citatet ovan blir det tydligt att respondenten, vid hemarbete pendlar mellan de olika domänen, samt självständigt sätter upp fungerande gränser mellan dessa. Clark (2000) menar att då individen själv, till viss del, formar gränserna mellan domänen, skapas en bättre balans. En bra balans skapar i sin tur ett bättre välmående för individen (Clark 2000). En tolkning som kan göras

utifrån Clarks (2000) teori är att respondenterna är medvetna om hushållssysslorna som störningsmoment, men medvetet balanserar gränsen mellan domänen för att uppnå en jämvikt som fungerar. Genom denna själv-uppbyggda balans skapas således en ringa rollkonflikt för respondenten och välbefinnandet tar ej skada. Ett antal respondenter nämner även familjen som en faktor som kan upplevas som ett störningsmoment i vissa situationer. Respondent 5 beskriver följande:

Det var många hemma och så på eftermiddagen så kom två barn till hem. Och pratar och kommer in och stör. [...] Ska jag behöva åka härifrån för att kunna sköta mitt jobb [...] För att hemma är man ju tillgänglig på ett annat sätt, och är jag på jobbet så är man ju på jobbet...

Respondent 5 berättar hur familjen ibland kan upplevas störa under arbetsdagen vid hemarbete. Vidare ger respondenten en beskrivning av hur tillgängligheten till familjen skiljer sig åt i hemmet jämfört med på kontoret, där hemmet gör respondenten mer tillgänglig för familjen. Clark (2000) beskriver hur de fysiska gränserna mellan arbets-domänen och familje-domänen kan bli otydligt vid hemarbete. Detta då familjemedlemmar med lätthet kan komma in i arbets-domänen, till exempel genom att de kan komma in i hemmakontoret. Det innebär att genomträngligheten mellan domänen ökar, vilket medför en risk för sämre välmående (ibid.). Respondenten beskriver en uppgivenhet kring att bli avbruten vilket kan förstås som att familje-domänen inkräktar på arbets-domänen. Vidare kan det uppfattas som att på grund av den ökade genomträngligheten får respondenten svårt att fokusera på de skilda prioriteringarna i de olika domänen och en rollkonflikt uppstår. En rollkonflikt som kan leda till sämre mående (Clark 2000). Tidigare forskning visar på, precis som i vår studie, hur familjen kan upplevas som ett störningsmoment vid hemarbete, samt hur detta upplevs påverka koncentrationen samt arbetet (Matli 2020; Wang et al. 2020). Wang et al. (2020) menar även att denna otydlighet mellan fritid och arbete skapar ett sämre mående. Samtidigt pekar Fonner och Roloffs (2010) studie på det motsatta. De menar att det inte skapas någon otydlighet mellan arbete och fritid utan snarare tvärtom, samt att det leder till bättre förutsättningar och mindre stress för att få ihop arbete och fritid (ibid.).

5.2.3 Stress

Ett antal respondenter nämner hur den uteblivna restiden före och efter arbetet minskar stressen i vardagen. Vidare nämner flera respondenter att de upplever att de får mer gjort hemma, då de kan koncentrera sig på arbetet utan avbrott. Flertalet respondenter beskriver hur de därför upplever mindre stress i hemmet, då större fokus kan läggas på arbetet. Respondent 4 säger följande:

Men det som jag tänker också när man jobbar hemifrån är att man automatiskt får mer tid till själva arbetet. För att när man är på kontoret så hamnar man ju lätt i att man pratar med kollegor, att man ska gå och hämta kaffe och så snackar man lite. Så på det sättet så är det mindre stress när man arbetar hemifrån.

Respondent 4 beskriver hur hen upplever att mer fokus läggs på arbetet vid hemarbete. Detta då avbrott som vanligtvis sker på kontoret inte sker hemma, så som småprat med kollegor. Vidare beskriver respondenten hur hen upplever att frånvaron av avbrott leder till mindre upplevd stress i hemmet då respondenten kan fokusera mer på arbetsuppgifterna. Flertalet av våra respondenters uppfattning, kring minskad stress vid hemarbete, är således samstämmig med ett antal tidigare studier (Fonner & Roloffs 2010; Harpaz 2002). Dessa menar att hemarbetet leder till mindre distraktion från småprat med kollegor, oplanerade möten och liknande, vilket leder till att stressen minskar vid hemarbete (ibid.). Samtidigt är det viktigt att nämna att tidigare forskning även visar på att den upplevda känslan av att få mer arbete gjort, med tiden kan leda till sämre mående (Harpaz 2002; Matli 2020). Detta då brist på pauser och raster, som är viktigt för välmående, kan vara en av anledningarna till att mer arbete görs. Även Moretti et al. (2020) beskriver hur hemarbetet ledde till mindre upplevd stress. Detta då respondenterna i vanliga fall upplevde pendlingen som ett stressmoment, vilket kan likställas med vårt resultat. Flertalet av våra respondenter beskrev hur den uteblivna pendlingen skapade mer fritid och tid för familjen, vilket ledde till att respondenterna upplevde mindre stress. Samma resultat presenterar Moretti et al. (2020), där de beskriver hur bättre upplevt familjeliv vid hemarbete var en faktor till mindre stress. Samtidigt visar vårt resultat inte på ett entydigt svar då några respondenter snarare upplevde mer stress i relation till hemarbete. Respondent 3 beskriver följande:

Jag har ju börjat märka att jag släpper inte jobbet när jag till exempel tar rast. Jag sitter och tänker på det konstant, och det är nästan som att jag vill gå tillbaka till datorn, bara trycka i mig maten gå tillbaka och jobba igen... Och det skapar ju stress på sikt självklart.

Respondent 3 beskriver hur hen har svårt att släppa arbetet under raster och hur detta skapar en stress att snabbt äta upp för att sedan gå tillbaka till arbetet. Vidare uppger respondenten att hen är medveten om att detta är något som skapar stress. Det kan här tolkas som att de psykologiska gränserna mellan arbets-domänen och familjedomänen är relativt svaga och respondenterna, som uppger en ökad stress, upplever en så kallad spilla över situation. Vilket Clark (2000) förklarar som att negativa känslor och tankar från arbets-domänen inkräktar på familjedomänen. En tolkning kan göras att även genomträngligheten i de fysiska samt tidsgränserna är relativt hög, detta då respondenterna under rasterna befinner sig i hemmet men hela tiden ser sitt arbete (ibid.). Återigen kan då tolkas att sammanblandning sker mellan de olika domänerna då gränserna mellan arbete och fritid blir otydliga. Detta kan, som tidigare nämnt, leda till sämre mående (Clark 2000), något som även respondenten belyser i citatet när hen beskriver hur det på sikt skapar stress. Därav visar detta resultat på det motsatta jämfört med tidigare forskning som menar att stressen minskar vid hemarbete (Fonner & Roloffs 2010; Harpaz 2002; Matli 2020; Moretti et al. 2020). Dock beskrivs i forskning, som tidigare nämnt, hur färre och kortare raster ökar risken för sämre mående, något som respondenten enligt citatet är medveten om och till viss del känner av (Harpaz 2002; Matli 2020). Då några av våra respondenter uppgav att de upplever ökad stress vid hemarbete bad vi dem beskriva hur de hanterade denna stress. Ett antal menade att de försökte ha meningsfulla aktiviteter på fritiden för att minska stressen. Ett annat sätt att hantera stressen var att röra på sig i någon form. Respondent 6 beskriver:

Jag har ju hittat mitt sätt att hantera stress och det är ju genom att ta lunchen så försöker jag röra lite på mig.

Respondent 6 uppger att hen har funnit ett sätt att hantera den stress som kan uppstå vid hemarbete. Respondenten beskriver hur hen använder sig av rasterna för att aktivera sig genom att röra på sig. Det kan tolkas som att respondenterna, vid sin aktiva hantering av stress, använder sig av coping. Respondenterna hanterar och bemöter situationen de är i för att minska den upplevda stressen som situationen

innebär. Därav kan det förstås som att respondenterna använder sig av problemfokuserad coping (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009; Lazarus & Folkman 1984). Respondenten beskriver i citatet hur hen aktivt hittat ett sätt för att bemöta den uppkomna stressen. Detta kan kopplas till den problemfokuserade copingen då respondenten hanterar situationen genom att förändra samt påverka dess förutsättningar. Hen förändrar omständigheterna (ibid.). I respondentens fall genom att röra på sig, vilket hen menar genererar mindre stress. Således kan det tolkas som att respondenterna upplever att stressen vid hemarbete går att hantera med olika verktyg. Samtidigt kan yttre faktorer påverka hur väl en copingstrategi fungerar, där tillgång till tid är ett exempel (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009). Därav kan det tolkas som att en viktig aspekt är att raster under dagen tas i den utsträckning de ska för att tiden att hantera stressen ska finnas.

5.2.4 Hantering av känslomässigt påfrestande arbetsuppgifter

Respondenterna beskriver en splittrad bild i hur de hanterar arbetsuppgifter som är känslomässigt påfrestande. Några respondenter berättar hur de hanterar detta själva medans andra beskriver att de väljer att ringa en kollega för att prata av sig. Respondent 1 säger följande:

Ja, jag är ju en sån som ringer upp någon. Jag är väldigt tacksam att vi har en tajt arbetsgrupp. Annars tror jag inte att jag hade löst detta jobb hemifrån, så här som vi har det nu.

Respondent 1 beskriver hur hen brukar ringa till en kollega om det hänt något känslomässigt påfrestande på arbetet. Vidare uppger respondenten hur det är av stor vikt att hen har den möjligheten, då arbetet annars hade blivit oerhört svårt att klara av hemifrån. Således kan det tolkas som att respondenterna, som väljer att ringa en kollega, använder sig av problemfokuserad coping (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Respondenterna hanterar den känslomässiga press som kan uppstå vid krävande samtal genom att ta kontakt med någon för att kunna prata av sig och på det sättet hanteras känslorna som uppstår kring fenomenet på ett konstruktivt sätt. Vilket är utmärkande för den problemfokuserade copingen (ibid.). En tolkning är att respondenterna väljer att förändra omständigheterna kring sin arbetssituation, genom att ta den psykiskt

nödvändiga kontakt med kollegor som de upplever att de behöver för att klara av arbetet hemifrån. Även om denna kontakt inte naturligt finns vid hemarbete. Därav planerar och anpassar respondenterna sin situation, för att lättare kunna hantera samtal som kan upplevas som påfrestande (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Samtidigt beskriver Brattberg (2008) att olika situationer hanteras individuellt, beroende på exempelvis tidigare erfarenheter. Vårt resultat tyder på just detta, då ett antal respondenter inte vände sig till kollegor för stöd, utan snarare hanterade situationen självständigt. Respondent 2 säger följande:

Det är klart att man tar åt sig ibland om nån säger nåt riktigt taskigt men jag kan skaka av det när det är jobbiga ärenden. [...] det kan va jobbigt men inte jobbigare än om man hade varit på kontoret.

Respondenten beskriver hur hen vid vissa tillfällen kan påverkas av känslomässigt krävande arbetsuppgifter, dock beskriver respondenten hur hen kan negligera detta. Vidare uppger respondenten att hen inte upplever någon skillnad i hur påfrestande detta kan vara, beroende på om hen befinner sig hemma eller på kontoret. Det kan således tolkas som att de respondenter som skakar av sig känslomässigt krävande uppgifter använder sig av känslufokuserad coping. Vilket innebär en hantering samt kontroll över de egna känslorna (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Det kan tolkas som att respondenterna använder sig av strategier för att minimera den känslomässiga respons som en emotionellt krävande situation kan innebära, vilket är utmärkande för känslufokuserad coping (ibid.). Dessa strategier kan exempelvis vara förträngning samt distansering till situationen, vilket kan uppfattas vara de strategier som respondenterna använder sig av (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Detta då respondenterna menar att de kan slå bort eller skaka av sig de eventuella känslorna som uppstår vid dessa situationer. Dock menar Lazarus och Folkman (1984) att det finns en risk med känslufokuserad coping, då en individ kan intala sig att situationen är hanterbar när den kanske inte är det. Samtidigt nämner författarna (Lazarus & Folkman 1984) hur den känslufokuserade copingen kan vara effektiv och leda till bättre mående. Båda ovanstående copingstrategier kan vara effektiva beroende på individen (Brattberg 2008; Ljungblad & Näswall 2009). En tolkning är därför att respondenternas personlighet är av vikt när de kommer till hur de hanterar känslomässigt påfrestande arbetsuppgifter. Vidare beskriver ett antal av

respondenterna hur hemarbetet lett till att de håller inne och bär på krävande upplevelser längre själva, innan de har möjlighet prata med kollegor. Respondent 6 beskriver:

Man bär det ju mycket längre för man vill ju oftast ta det den dagen man är på kontoret. [...] Utifrån hot och våldssituationer så är det ju inte jättekul att sitta hemma i sitt hem och bli hotad. [...] Det gör ju någonting med en när man sitter helt själv, att behöva hantera det. [...] man behöver ju få ett känslomässigt utbyte om ärendet.

Respondent 6 beskriver en upplevelse av att bära påfrestande händelser längre på grund av hemarbetet. Respondenten berättar vidare hur det upplevs svårt att sitta i hemmet och ta emot känslomässigt krävande samtal, såsom hot, när inget omedelbart stöd från kollegor finns. Respondenten beskriver hur detta upplevs påverka hen, samt beskriver vikten av att få ett känslomässigt utbyte från kollegor. Brattberg (2008) förklarar hur människor har en önskan av kontroll samt hur bristen av denna kontroll kan frambringa sämre mående. En tolkning är att respondenten i citatet ger en känsla av uppgivenhet samt förlorad kontroll när hen i sitt hem får ta emot samtal om hot utan att kunna få ett stöd från kollegor. Brattberg (2008) menar att avsaknad av kontroll kan leda till just uppgivenhet men även, som tidigare nämnt sämre mående i stort. Vidare är det sociala stödet en viktig del för hantering av påfrestande känslor, citatet belyser dock hur detta sociala stöd blir bristfälligt vid hemarbete. Detta skulle kunna innebära att hälsan och måendet försämras hos respondenterna med tiden (ibid.). Citatet belyser hur respondenten bär på påfrestande känslor en längre tid vid hemarbete på grund av avsaknaden av kollegor, vilket hämmar den generella copingförmågan då det sociala nätverket spelar en stor roll för copingprocessen (Brattberg 2008). Denna brist på socialt stöd är även något som belyses i tidigare forskning, där den försämrade kontakten med kollegor sågs som den största nackdelen med hemarbete (Moretti et al. 2020).

5.3 Social hälsa

5.3.1 Digitala möten

De flesta respondenter uppgav att de sedan pandemins start använt sig av videomöten på arbetsplatsen, däremot med olika syften. En del beskriver dessa tillfällen som

positiva, då de får tid att ventilera. Medan andra snarare undviker dessa då de upplever att de inte orkar eller mår bra av fler digitala möten då dessa tar på energin. Ett flertal respondenter uttryckte att videomötena i stor utsträckning berörde arbetsrelaterade frågor, men att det införts enstaka tillfällen för fika, småprat eller dylikt. Respondent 4 beskriver:

Det är oftast jobbrelaterat [...] Under dagen så ringer inte jag upp någon bara för att babbla, vilket man gör på kontoret.

Respondent 4 uttrycker ovan hur de digitala mötena oftast är relaterade till arbetet. Detta skulle kunna kopplas till tidigare forskning, vilken hävdar att kontakten med kollegor blir mer målinriktad och arbetsfokuserad i och med hemarbete (Wang et al. 2020). Respondenten förklarar dessutom hur samtal som uppstår kollegor emellan på kontoret uteblir då hen inte ringer upp för att bara prata av sig när hen arbetar hemifrån. Vilket på liknande sätt framkommit i tidigare forskning, vilken menar att hemarbete leder till att den vardagliga sociala biten med småprat upphör (Wang et al. 2020). Dock menar en annan studie att mindre kontakt med bland annat kollegor kan vara positivt på det sättet att det genererar mindre stress i och med minskade avbrott samt färre arbetskonflikter (Fonner & Roloff 2010). Några respondenter har påpekat känslan av att själva eventuellt störa sina kollegor då de kontaktar dessa för att prata av sig, vare sig om det är för att ventilera eller vid arbetsrelaterade frågor. Emellertid uttrycker ingen av respondenterna stress över att bli kontaktade av kollegor. Andra upplever att samtal, där syftet är att småprata ökat desto längre in i pandemin vi kommer, men förknippar inte heller detta med ökad stress. Så här säger respondent 1:

Ja, fast det har blivit mer åt det hållet att man ringer för att bara småprata lite. För nu har det gått så lång tid.

Respondent 1 beskriver således hur samtal kollegor emellan, då det nu gått så pass lång tid, snarare går ut på att småprata. Det skulle kunna tolkas som att ju längre in i pandemin vi kommer, desto större blir behovet av att småprata med kollegor. Vilket också, tolkningsvis, går att koppla till den problemfokuserade copingen där fokus ligger på fenomenet som framkallar stressen (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Fenomenet skulle i detta fall kunna uppfattas som bristen på social kontakt med kollegor. Då problemfokuserad coping bland annat

innebär att anpassa sig efter eller ändra omständigheterna, skulle det kunna tolkas som att respondenten genom att småprata med kollegor anpassar sig efter situationen. Den problemfokuserade copingen är vanligt förekommande när det finns ett intryck av att problemet går att lösa (Brattberg 2008; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Då det pågår en pandemi är omständigheterna således svåra att ändra därav att anpassning är lättare. När det kommer till hur videomöten upplevs är respondenterna överens, videosamtal kan inte likställas med möten i verkligheten. En del menar att de går miste om nyanser av samtalet medan andra menar att digitala möten är påfrestande. Somliga väljer således att inte delta i icke obligatoriska möten för att de inte orkar eller för att de inte upplever ett behov av det. Så här säger respondent 5:

Det är inte avkopplande överhuvudtaget. Jag tycker det är ganska jobbigt. Det är ingenting som jag tänker att det är jobbigt, men jag känner ju själv. Jag känner efteråt att man blir oerhört dränerad och det är väldigt påfrestande. För att i det mänskliga möten så säger någon någonting, eller man börjar prata samtidigt, och då är inte det jobbigt utan då lyssnar man in den andre.

I citatet ovan skildrar respondent 5 hens upplevelser av videomöten. Hen beskriver hur de upplevs som påfrestande och att hen känner sig dränerad efteråt. Tidigare forskning hävdar att videokonferenser och gemensamma videofikapauser kan minska social isolering (Toscano & Zappalá 2020). Vår studie pekar snarare åt att det motsatta, då våra respondenters beskrivning av videosamtal är övervägande negativ. Därmed visar vårt resultat på en samstämmighet med Wang et al. (2020) studie, som belyser hur videomöten och digitala fikapauser inte är tillräckligt, utan att den mänskliga kontakten mellan kollegor är vital för den sociala hälsan. Vidare belyser citatet hur moment eller avbrott som uppstår i samtal inte är lika påtagliga och störande i verkliga möten som de blir under videosamtal. Således kan vårt resultat tolkningsvis motsätta sig Fonner och Roloffs (2010) studie vilken bland annat antyder att mindre ansikte mot ansikte interaktion inte är problematiskt. Respondenterna, speglat i citatet ovan, belyser den stora upplevda skillnaden mellan att träffas ansikte mot ansikte och över videomöten. Vidare beskriver respondenterna hur videomöten upplevs påverka deras mående negativt snarare än positivt. Interaktion ansikte mot ansikte, menar respondenterna, är kopplat till en bättre upplevelse. Då en del

respondenter, till följd av detta, väljer att inte delta i icke obligatoriska digitala möten, kan det kopplas till copingstrategier som är undvikande och eller distanserade. Dessa strategier tillhör den känslufokuserade copingen (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Genom att undvika digitala möten, eller distansera sig från dem, kan det tolkas som ett försök att hantera och kontrollera de egna känslorna som upplevs uppstå vid digitala möten (ibid.).

5.3.2 Tillgänglighet till kollegor

De flesta respondenter är eniga om att tillgängligheten till kollegor blivit sämre i och med hemarbetet. En del lyfter att det är besvärligare att komma i kontakt med kollegor i och med att det är svårare att avgöra hemifrån vilka som går att störa och inte. Många jämför hur de tar kontakt med kollegor hemifrån med hur det fungerar på kontoret. Den stora skillnaden menar många är att på kontoret är det lättare att se vilka som är tillgängliga och inte, medan hemma får respondenten chansa eller kolla i kalendern. För några leder detta till att de väljer att inte ta den kontakten utan istället strunta i det eller lösa det själva. Respondent 3 förklarar:

Jag upplever den självklart som försämrad [...] Du ser alltid direkt om kollegan är här, du ser alltid om kollegan ser jätteupptagen ut eller inte, kan få en helt annan feeling vem du kan störa med andra ord. Sitter jag där hemma så har jag ingen aning om det.

Respondent 3 beskriver tillgängligheten till kollegor som klart försämrad. Hen menar att det på kontoret är lättare att se vilka som kan kontaktas utan att störas. Ett flertal studier har likaså kommit fram till att hemarbete lett till försämrad tillgänglighet till kollegor (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Tolkningsvis skulle upplevelsen av försämrad tillgänglighet kunna bero på rädslan av att störa och vara till besvär och att denna rädsla grundar sig i ovissheten som uppstår vid hemarbetet. Respondenterna kan tolkas beskriva en situation av upplevd minskad kontroll då de inte vet om de stör sina kollegor när de kontaktar dem. Brattberg (2008) beskriver hur denna känsla av minskad kontroll av en situation kan leda till sämre mående. Vidare är yttre faktorer, såsom materiella tillgångar och socialt stöd, av vikt för en framgångsrik copingprocess. Det kan tolkas som respondenterna går miste om dessa yttre faktorer då hemarbetet leder till en försämrad kommunikation till kollegor.

Detta skulle kunna kopplas till den känslufokuserade copingen då en strategi är att söka socialt stöd (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Att tillgängligheten till kollegor försämras i och med hemarbete skulle därmed kunna innebära att strategin att söka socialt stöd försvåras, vilket i sin tur kan leda till sämre mående. Känslufokuserad coping koncentrerar sig bland annat på hantering av de egna känslorna (ibid.). Det skulle kunna kopplas till att respondenterna i denna situation snarare behöver hantera sina känslor kring upplevelsen av att de möjligtvis skulle störa sina kollegor. Det var dock inte alla som upplevde att tillgängligheten till kollegor blivit försämrade. En av respondenterna uttryckte snarare en förbättring på området i och med att pandemin minskat hembesök och liknande, vilket annars hör till socialsekreterarnas vardag. Således visar respondentens upplevelse på en motsatt uppfattning kring tillgänglighet än tidigare forskning (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Wang et al. 2020).

5.3.3 Gemenskap i arbetsgruppen

Åsikterna kring gemenskapen i arbetsgruppen och hur den upplevs ha påverkats i samband med hemarbetet var blandade bland respondenterna. Några respondenterna upplevde gemenskapen i arbetsgruppen som oförändrad medan en annan upplevde gemenskapen bättre då pandemin och hemarbetet fört dem närmare. Respondent 1 berättar:

Jag kan nog uppleva att det har blivit lite tajtare, för att det har blivit så här. Nä men vi måste lösa det här tillsammans, det är som det är och det är skitjobbigt och alla tycker det är lika jobbigt.

Respondent 1 menar att pandemin varit bidragande till en bättre gemenskap i arbetsgruppen. Detta då alla befinner sig i samma situation och därmed får hjälpa varandra. Det skulle kunna tolkas som att respondenten menar att dennes arbetsgrupp istället för att bli påverkad negativt av situationen tar lärdom av den. Att de genom hemarbete får tillfälle att förbättra gemenskapen. Det här skulle kunna kopplas till känslufokuserad coping där omtolkning av fenomenet ses som en strategi, där fenomenet är hemarbetet till följd av pandemin (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). På så sätt omvärderar de situationen från något negativt till något positivt. Vidare menas att omvärdering och omtolkning av fenomenet kan leda till bättre välmående (ibid.). Däremot är det inte alla som upplever

och hanterar situationen på samma sätt. För en del är gemenskapen märkbart försämrade. Så här upplever respondent 5 situationen:

Det blir inte alls samma sak, så man tappar, ja, vi känner att vi har tappat gemenskapen. [...] Så det tycker jag är en stor förlust i arbetsgruppen faktiskt.

Respondent 5 konstaterar att gemenskapen i arbetslaget har försämrats sedan införandet av hemarbete. Liknande resultat presenterar Harpaz (2002), där deltagarna likaså upplevde en minskad känsla av att tillhöra en arbetsgrupp vid hemarbete. Däremot motsätter sig vårt resultat Fonner och Roloffs (2010) studie, som menar att bristen på gemenskap inte är problematisk utan att personalen snarare når en typ av autonomi. Vårt resultat belyser snarare hur bristen på gemenskap upplevs som en förlust i arbetet. Wang et al. (2020) beskriver att när kontakten med kollegor blir mer målinriktad försvinner den vardagliga sociala biten. En tolkning som kan göras är att bristen på småprat och vardagligt socialt umgänge med kollegor kan ses som orsak till att gemenskapen upplevs som sämre. Precis som ett antal tidigare studier visar, kan även svårigheter med att komma i kontakt med kollegor tolkningsvis ses som en orsak till den upplevda försämrade gemenskapen (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Den minskade känslan av tillhörighet och gemenskap skulle kunna leda till sämre social hälsa (Ohlson 2011).

5.3.4 Isolering och ensamhet

En större del av respondenterna upplevde ensamhet och social isolering i och med hemarbetet. Det berörde främst den sociala biten med kollegor men någon respondent nämnde även den reducerade sociala kontakten med klienter. En annan respondent menar att människor är sociala varelser varpå hemarbetet och därmed bristen på social kontakt och sociala sammanhang blir problematiskt. Vidare menar respondenten att ett redan ensamt arbete blir ännu ensammare. Respondent 2 beskriver:

Det jobbigaste blir ju att man är lite mer isolerad och man kommer inte ut på samma sätt i sociala sammanhang.

Respondent 2 beskriver isoleringen som påfrestande på grund av bristen på sociala sammanhang vid hemarbete. Det går att liknas vid tidigare forskning, vilken visar att känslor och upplevelser av att vara isolerad och ensam ökade i samband med hemarbete (Wang et al. 2020). En annan studie hävdar att upplevelsen av isolering samt avsaknaden av kollegor har en stark koppling till ökad stress. De antyder dessutom att detta kan ha en negativ påverkan på upplevelsen av hemarbete (Toscano & Zappalá 2020). Detta kan tolkas motsvara vårt resultat till viss grad, då flertalet respondenter beskrev bristen på den sociala interaktionen som negativ. Vidare hävdar Wang et al. (2020) att det inte heller är tillräckligt med videosamtal och dylikt utan att det behövs mänsklig kontakt. Då situationen och omständigheterna på grund av Covid-19 är svåra att förändra kan det vara av vikt att istället kunna hantera de känslor som uppstår i och med isoleringen. Således skulle känslufokuserade strategier kunna vara av betydelse för att minimera den känslomässiga responsen på en situation (Brattberg 2009; Lazarus & Folkman 1984; Ljungblad & Näswall 2009). Samtliga respondenter beskriver upplevelsen av isoleringen som olika påfrestande. En del tycker isoleringen är väldigt krävande medan andra inte upplever den som lika negativ. Det verkar vara som mest sårbart vid längre perioder hemma. Respondent 3 beskriver sin upplevelse av isoleringen:

Jag känner inte att jag lider av det. [...] Då jag har jobbat längre, mer än en vecka i rad, har jag till slut känt mig väldigt deppig, det blir isolerat och tråkigt, jag har bara telefonkontakt med kollegor egentligen.

Respondent 3 beskriver till en början hur hen inte påverkas negativt av att arbeta hemifrån och att hen först efter längre perioder av hemarbete känner av isoleringens effekter. Det skulle kunna tolkas som att respondenten påverkas negativt först när hemarbetet pågår på heltid under längre perioder eftersom kontakten mellan kollegor då endast sker via telefon. Detta berör den sociala hälsan vilken ses som en viktig del i det generella måendet (Ohlson 2002). Vidare menar Ohlson (2011) att den sociala hälsan kan påverkas negativt vid exempelvis oönskad ensamhet. Vilket hemarbetet till följd av Covid-19 skulle kunna räknas som (Wang et al. 2020). Respondenten beskriver hur hen inte upplever någon känsla av isolering vid hemarbete som sker under kortare tid. Däremot beskriver respondenten hur hen, vid längre tids hemarbete känner av en känsla av isolering samt hur denna upplevs påverka respondenten

negativt genom deppighet. Således kan känslan av isolering under längre perioder hemma likställas med tidigare forskning (Toscano & Zappalá 2020; Wang et al. 2020.) Respondenten beskriver även hur, vid längre perioder av hemarbete, hen endast har telefonkontakt med kollegor. Detta kan kopplas till tidigare forskning, som menar att den arbetsfokuserade, ofta planerade, kontakten med kollegor ökar risken för upplevd isolering (Wang et al. 2020).

6. Avslutande diskussion

6.1 Diskussion

Syftet med vår studie har varit att utforska socialsekreterares upplevelser kring det hemarbete som Covid-19 inneburit. Studien har vidare fokuserat på socialsekreterarnas upplevelser kring sin hälsa i relation till hemarbete där två frågeställningar har genomtyrat vår studie. Vilka är, hur socialsekreterarna uppfattar sin fysiska, psykiska och sociala hälsa i relation till hemarbete, samt hur socialsekreterare hanterar eventuella svårigheter i dessa tre aspekter av hälsa, som kan uppkomma i förhållande till hemarbete. Vi har i denna studie valt att fokusera på respondenternas individuella upplevelser för att få en djupare inblick i deras situation. Därav kan studiens resultat inte appliceras på socialsekreterare generellt, vilket inte heller varit studiens syfte. Likväl innehåller denna studie kunskap som i framtiden kan ge en inblick i hur hemarbete kan upplevas av socialsekreterare. Nedan har vi därför valt att presentera de huvudsakliga resultaten av socialsekreterarnas upplevelser och hantering kring hemarbete.

När det kommer till hur den *fysiska hälsan* upplevs och hur dess eventuella brister hanteras rådde det skilda åsikter. Vad gällde diverse arbetsrelaterat material var det en stor del av respondenterna som uttryckte att de fått hjälp med mindre material från arbetsgivare. Svårigheter uppstod dock när det kom till att låna hem större material som kontorsstolar och bord. Detta då dessa ansågs besvärliga att flytta och dessutom skulle tillbaka till kontoret när respondenterna skulle arbeta på plats igen. Däremot beskrev en annan respondent hur dennes arbetsplats inte varit lika behjälplig när det kom till arbetsmaterial utan snarare lade över ansvaret på socialsekreterarna. En stor del av den tidigare forskningen belyser vikten av att ha ett anpassat arbetsutrymme i hemmet med rätt utrustning och material för att hemarbetet ska fungera såväl för själva arbetet men även för de hemarbetandes fysiska hälsa (Davis et al. 2020; Khalifa & Davison 2000; Matli 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020). Eftersom samtliga respondenter i olika utsträckning upplever brist i den utrustning som behövs för att på ett hälsosamt och ergonomiskt sätt kunna genomföra sina arbetsuppgifter, har de fått använda sig av egna strategier. En del har löst den saknade utrustningen själva, medan andra istället

hanterar det genom att byta arbetsposition eller byta plats under dagen. Detta är något som studier hävdar är vitalt för att förhindra ergonomiska besvär (Moretti et al. 2020; Davis et al. 2020). Den undermåliga utrustningen eller bristen på material skulle kunna leda till smärta enligt ett flertal studier (Davis et al. 2020; Khalifa & Davison 2000; Matli 2020; Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalá 2020).

I vår studie visade det sig att ett fåtal respondenter inte upplevde någon ökad smärta eller kände en osäkerhet kring om den smärta de upplevde var kopplad till hemarbetet. Majoriteten av respondenterna åskådliggjorde dock upplevelser av diverse smärtor vilka kopplades till hemarbetet och den till viss del försämrade och bristfälliga ergonomi i hemmet. Detta då material och möbler i hemmet inte är anpassade efter respondenternas arbete. Några av respondenterna förklarade vad de hade för strategier för att hantera eller motverka smärta, vilket var genom olika typer av aktiviteter. Strategierna rörde sig bland annat om att träna, gå på promenader, göra övningar eller genom att stretcha. Hemarbetet har dock inte bara lett till ökad smärta, ungefär hälften av respondenterna upplevde att deras fysiska aktivitet blivit klart försämrade och att de blivit mer stillasittande. Att hemarbete lett till mer stillasittande är även något andra studier kommit fram till (Matli 2020; Moretti et al. 2020). Detta eftersom de upplever att de går miste om den naturliga förflyttningen som sker på kontoret vilket även är något som framkommit i tidigare forskning (Reznik et al. 2021). Det var dock inte alla respondenter som upplevde en försämring när det kom till den fysiska aktiviteten i och med hemarbetet. En del respondenter upplevde ingen skillnad eller snarare en ökad aktivitet. Detta beskrivs bero på att tillfällena och likaså orken för att röra på sig ökar vid hemarbete. En av respondenterna, vilken skildrar en förbättring när det kommer till den fysiska aktiviteten, menar att det beror på det aktiva valet att gå på promenad, vilket hemarbetet möjliggör.

Angående den *psykiska hälsan* beskrev merparten av respondenterna hur raster samt längden på dessa minskade vid hemarbete. Detta förklarades bero på att hemarbetet ledde till mer fokusering på arbetet samt att de naturliga avbrotten från kollegor uteblev. Majoriteten av respondenterna uppgav att de kunde börja och sluta arbetsdagen när de skulle. Flertalet beskrev hur de uppfattade hemarbetet som positivt i den bemärkelsen att de vid arbetsdagens slut var hemma och direkt kunde

ägna sig åt familj och fritid. Vilket kan liknas med tidigare forskning, som menar att det blir en ökad harmoni mellan arbete och fritid vid hemarbete (Fonner & Roloff 2010). Emellertid uppgav några respondenter hur det upplevdes svårare att dra gränser mellan arbete och fritid, samt att avsluta arbetet för dagen vid hemarbete. Gränserna upplevs således som mer otydliga enligt somliga. Även detta kan kopplas till tidigare studier som belyser hur gränserna mellan arbete och fritid kan bli vaga vid hemarbete (Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Samtliga respondenter beskrev olika störningsmoment i hemmet, såsom disk och tvätt. Dock ansågs inte detta som något problematiskt då respondenterna menade att de kunde balansera detta med arbetet, varför det inte upplevdes orsaka någon stress. Därmed skiljer sig vårt resultat från Matlis (2020) studie, där distraktioner i hemmet ansågs påverka arbetet. Vidare beskrevs familj som ett fenomen som ibland kunde uppfattas som störningsmoment vid hemarbete.

Majoriteten av respondenterna uppgav att det upplevde mindre stress vid hemarbete då mer fokus kunde läggas på arbetet på grund av mindre avbrott och småprat med kollegor. Vidare ledde frånvaron av pendling till att respondenterna upplevde mer fritid samt mer tid till familjen. Vilket respondenterna beskrev resulterade i mindre upplevd stress. Något som även tidigare forskning belyser (Fonner & Roloff 2010; Harpaz 2002; Matli 2020). Däremot visar vårt resultat även på en ökad upplevelse av stress hos några respondenter sedan hemarbetet börjat. Detta sades bero på svårigheter med gränsdragning då arbetet alltid var synligt och tillgängligt i hemmet. Vårt resultat visar vidare på att respondenterna ofta hanterade upplevd stress medvetet. Detta genom att ta promenader eller röra på sig på något sätt. Vid känslomässigt påfrestande situationer beskrev respondenterna olika sätt att hantera detta. Ett antal menade att de ringde kollegor för att få ett socialt stöd, medan andra valde att hantera känslorna självständigt. Flertalet av respondenterna beskrev hur de på grund av hemarbetet bär på påfrestande känslor längre då det kan vara svårt att komma i kontakt med kollegor.

Något som tog stor plats under samtalen med våra respondenter var den *sociala hälsan*. Majoriteten av respondenterna uppgav att de använde sig av videomöten för att kommunicera med kollegor samt vid arbetsrelaterade sammankomster. Dock beskrev respondenterna en splittrad bild av i vilket syfte videomötena användes

mellan kollegor. Flertalet menade att de endast tog kontakt med kollegor genom videomöten för att få hjälp eller diskutera en arbetsrelaterad fråga. Detta visar på ett liknande resultat som från Wang et al. (2020) studie, där kontakten mellan kollegor förklaras som mer arbetsfokuserad vid hemarbete. Endast ett fåtal av respondenterna beskrev att de använde sig av videomöten för att småprata med kollegor, småprat som annars sker naturligt på ett kontor. Detta då hemarbetet pågått under en sådan lång tid, varför respondenterna upplevde att den informella sociala kontakten blev av större vikt. Vidare var samtliga respondenter samstämmiga i att videomöten inte kunde jämföras med interaktion som sker på ett kontor, ansikte mot ansikte. Därav är vårt resultat avvikande från Toscano och Zappalás (2020), som menar att videomöten kan jämföras med annan social interaktion för att minska känslan av social isolering. Respondenterna beskrev snarare hur videomöten upplevdes som påfrestande samt hur det uppfattades som svårt att föra en naturlig konversation vid gruppmöten. Vidare beskrevs hur videomöten ledde till avsaknad av nyanser i samtal och kroppsspråk. Därav beskrev ett antal respondenter hur de valde att avstå icke obligatoriska möten, då de upplevde att deras välmående påverkades negativt. Vårt resultat kan således jämföras med Wang et al. (2020) som framhäver hur videomöten inte kan ersätta ansikte mot ansikte interaktioner för den sociala hälsan.

Majoriteten av respondenterna gav även en bild av hur de upplever att tillgängligheten till kollegor blivit sämre. Något som även mycket tidigare forskning indikerar på (Diab-Bahman & Al-Enzi 2020; Harpaz 2002; Wang et al. 2020). Respondenterna beskrev hur detta bland annat berodde på en ovetskap om vad kollegorna gjorde, om de var tillgängliga samt en känsla av att de kunde störa. Flertalet respondenter förklarade hur de hanterade den situationen genom att mejla kollegor innan de ringde, för att försäkra sig om att dessa hade tid. Därav uppfattade även flertalet av respondenterna att gemenskapen i arbetsgruppen blivit sämre, då kontakten inte var densamma på grund av hemarbetet, vilket även Harpaz (2002) belyser. Dock beskrev ett antal av respondenterna hur de upplevde gemenskapen som bättre, då situationen fört arbetsgruppen närmare. Vidare visar vårt resultat på hur känslan av isolering upplevdes öka vid hemarbete, vilket kan likställas med tidigare forskning (Wang et al 2020). Bristen på den sociala interaktionen var den huvudsakliga negativa aspekten av hemarbetet enligt respondenternas beskrivning.

Dock framhöll ett antal respondenter hur den upplevda isoleringen inte uppfattades som krävande vid några dagars hemarbete per vecka. Isoleringen blev först påtaglig när hemarbetet sträckte sig över en längre tidsperiod och då upplevdes känslor av nedstämdhet och ensamhet.

Trots bristfällig ergonomi, och avsaknad av social kontakt, så är den generella uppfattningen kring hemarbete positiv hos respondenterna. Vilket även ett antal tidigare studier visar på (Diab-Bahman & Al-Enzis 2020; Fonner & Roloff 2010; Internetstiftelsen 2020; Matli 2020). Den övergripande uppfattningen hos respondenterna är att de trivs bra med hemarbete. Detta kan liknas vid en studie av Fonner och Roloff (2010) där de kommit fram till att respondenterna är mer tillfreds med arbetssituation då de arbetar hemifrån. Dock upplever somliga respondenter att det är för mycket att arbeta hemma i den utsträckning de gör nu. Respondenterna beskrev hur upplevelsen av ökad fritid var en av de största fördelarna med hemarbete vilket på liknande sätt kommer fram i en studie av Diab-Bahman och Al-Enzis (2020). Samtliga respondenter beskriver hur de vill ha möjlighet att fortsätta arbeta hemma i framtiden. Något som även andra studier visar på (Internetstiftelsen 2020; Matli 2020). Dock vill de ha möjlighet att styra helt själva när och hur många dagar per vecka de vill arbeta hemifrån. Detta utan tvingande inslag vilket dagens kontext med Covid-19 innebär. Vidare nämner ett antal respondenter hur de tror att hemarbetet har potential att utvecklas om bättre förutsättningar ges från arbetsgivaren. Därmed skiljer sig vår studie från den tidigare forskning som visar på en generell negativ uppfattning av distansarbete (Moretti et al. 2020; Toscano & Zappalás 2020).

Respondenterna beskriver en viss avsaknad av ergonomiskt stöd och utbildning från arbetsplatsen. Av de sex respondenterna var det endast en som, på sin arbetsplats, erbjudits ergonomisk utbildning i relation till hemarbete. Av den anledningen menar vi att verksamheter i framtiden kan komma att behöva utveckla sitt ergonomiska stöd för arbetstagarna, vilket även belyses av Davis et al. (2020). Detta för att hemarbete ska vara möjligt utan risk för ergonomiska skador (ibid.). Vårt resultat indikerar även på hur respondenterna upplever en känsla av att bära på känslor från påfrestande situationer längre. Med den anledningen kan det vara nödvändigt att utöka tillfällena för socialsekreterarna att bearbeta känslor och tankar

samt få socialt stöd från kollegor. Vid eventuellt fortsatt hemarbete är att ha i beaktande att detta borde ske ansikte mot ansikte, då samtliga respondenter menar att digitala möten inte kan likställas med mänskliga möten. Till följd av den avsaknad av social kontakt som respondenterna beskriver är det därav av vikt att, vid eventuellt framtida arbete efter Covid-19, ge den enskilde socialsekreteraren möjlighet att efter eget behov avgöra i vilken mån hemarbete ska bedrivas.

6.2 Vidare forskning

Trots att många negativa aspekter har framkommit från respondenterna i resultatet, ser majoriteten ändå positivt på att i viss mån fortsätta arbeta hemifrån även efter pandemin. Därav är det väsentligt att forska vidare kring vad som behövs för att möjliggöra hemarbetet för socialsekreterare samt hur det ska genomföras med minimal negativ påverkan på hälsan. Vi har i vår studie, på grund av vår tidsram, valt att smalna av det område vi haft för avsikt att undersöka. Under studiens gång har vi, som tidigare nämnt, stött på mindre teman såsom sekretess och effektivitet i förhållande till att som socialsekreterare arbeta hemifrån. Vi anser att det är av betydelse att forska vidare kring detta då de är vitala aspekter för att det arbete socialsekreterare gör inte ska påverkas negativt av hemarbete. Det är av vikt att socialsekreterare kan bibehålla sekretessen, samtidigt som arbetsuppgifterna inte försvåras och tar längre tid att genomföra på grund av hemarbete. Överlag anser vi att det saknas forskning kring socialsekreterare och hemarbete.

Referenslista

- Alvehus, J. (2019) *Skriva uppsats med kvalitativ metod*. Stockholm: Liber
- Brattberg, G. (2008) Att hantera det ohanterbara. Om coping. Stockholm: Värkstad.
- Bryman, A. (2018) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber
- Clark, S.C. (2000) Work/Family Border Theory: A New Theory of Work/Family Balance. *Human relations* (New York), 53(6), pp.747–770.
- David, M. & Sutton C. D. (2011) *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur
- Davis, K. G., Kotowski, S. E., Daniel, D., & Gerding, T., Naylor, J. & Syck, M. (2020) The Home Office: Ergonomic Lessons From the “New Normal.” *Ergonomics in design*, 28(4), pp.4–10.
- Diab-Bahman, R. & Al-Enzi, A. (2020) The impact of COVID-19 pandemic on conventional work settings. *International journal of sociology and social policy*, 40(9/10), pp.909–927.
- Fonner, K. L. & Roloff, M. E. Roloff (2010) Why Teleworkers are More Satisfied with Their Jobs than are Office-Based Workers: When Less Contact is Beneficial. *Journal of Applied Communication Research*, 38(4), pp.336–361.
- Folkhälsomyndigheten (2021). *Nationella allmänna råd och rekommendationer för att minska spridningen av covid-19*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/rekommendationer-for-att-minska-spridningen-av-covid-19/> [21-02-22].
- Harpaz, I. (2002) Advantages and disadvantages of telecommuting for the individual, organization and society. *Work Study*, 51(2), pp.74–80.
- Internetstiftelsen (2020) *Svenskarna och internet 2020*. Internetstiftelsen: Stockholm.
- Jacobsen, D. I. (2012) *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Johansson, S (2015) Organisationsteoretiska perspektiv på människobehandlande organisationer. I Johansson, J., Dellgran, P. & Höjer, S. (red.) *Människobehandlande*

organisationer. *Villkor för ledning, styrning och professionellt välfärdsarbete*. Stockholm: Natur & Kultur, ss.42-65.

Khalifa, M. & Davison, R. (2000). Exploring the Telecommuting paradox.(Industry Trend or Event). *Communications of the ACM*, 43(3), pp.29–30.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2014) *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984) *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer.

Ljungblad, A. M. & Näswall, K. (2009) Kan socialt stöd och coping mildra effekterna av stress på ohälsa? *Arbetsmarknad & Arbetsliv*: årg 15, nr 1

Matli, W. (2020) The changing work landscape as a result of the Covid-19 pandemic: insights from remote workers life situations in South Africa. *International journal of sociology and social policy*, 40(9/10), pp.1237–1256.

Moretti, A., Menna, F., Aulicino, M., Paoletta, M., Liguori, S., & Giovanni, I. (2020) Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), pp. International journal of environmental research and public health, 28 August 2020, Vol.17(17).

Ohlson, L. (2011) *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber AB

Reznik, J., Hungerford, C., Kornhaber, R., & Cleary M. (2021) Home-Based Work and Ergonomics: Physical and Psychosocial Considerations. *Issues in mental health nursing*, ahead-of-print(ahead-of-print), pp.1–10.

Socialstyrelsen (2013) *Ekonomiskt bistånd. Handbok för socialtjänsten*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Socialstyrelsen (2020) *Information för socialsekreterare och handläggare inom socialtjänst och LSS med anledning av covid-19*.

<https://www.socialstyrelsen.se/coronavirus-covid-19/stod-till-personal-inom-socialtjansten/socialsekreterare-och-handlaggare/> [2021-03-05]

Toscano, F. & Zappalá S. (2020) Social Isolation and Stress as Predictors of Productivity Perception and Remote Work Satisfaction during the COVID-19 Pandemic: The Role

of Concern about the Virus in a Moderated Double Mediation. *Sustainability*, 12(23), p.9804.

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Wang, B., Liu, Y., Quian, J. & Parker, S. K. (2020) Achieving Effective Remote Working During the COVID-19 Pandemic: A Work Design Perspective. *Applied Psychology*, 70(1), pp.16–59.

World Health Organization (1946) *Constitution of the World Health Organization*. New York: WHO, 46 upplg.

World Health Organization (2020) *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report - 1, 21 January 2020*. WHO

Bilagor

Bilaga 1. Informationstext 2021-03-01

RESPONDENTER SÖKES TILL KANDIDATUPPSATS KRING HEMARBETE OCH HÄLSA!

Hej!

Vi är två studenter vid namn Emma Östberg och Ida Ardané. Vi kommer från Göteborgs universitet och läser sjätte terminen på socionomprogrammet. Det har nu blivit dags för oss att skriva vår kandidatuppsats där vi valt att göra en kvalitativ studie om hur socialsekreterare upplever det ökade distansarbetet i och med Covid-19 ur en hälsoaspekt. Syftet med studien är att undersöka hur myndighetsutövande socialsekreterare upplever distansarbete i förhållande till fysisk, psykisk och social hälsa.

Vi söker nu socionomer inom myndighetsutövning som arbetar på distans en eller flera dagar i veckan, och som skulle vilja delta i vår studie. Ditt deltagande skulle innebära att du medverkar i en intervju över Zoom som beräknas pågå i cirka en timme. Intervjun planeras att hållas så snart som möjligt, senast vecka 12.

Om du är intresserad av att medverka i vår studie får du gärna kontakta någon av oss på mail (se nedan). Vid ett intresse kommer du även få ta del av ett informationsbrev kring studien. Har du några frågor får du gärna höra av dig till oss!

Tack för att du tagit dig tiden att läsa, vi ser fram emot att intervjua dig!

Hälsningar

Emma Östberg och Ida Ardané

Mail:

Ida Ardané gusardid@student.gu.se

Emma Östberg gusstbem@student.gu.se

Bilaga 2. Informationsbrev 2021-02-25

Informationsbrev

En kvalitativ studie om socialsekreterares hälsa kopplat till distansarbete.

Hej! Vi heter Emma Östberg och Ida Ardané. Vi kommer från Göteborg universitet och läser sjätte terminen på socionomprogrammet. Det har nu blivit dags för oss att skriva vår kandidatuppsats där vi valt att göra en studie om hur socialarbetare upplever det ökade distansarbetet i och med Covid-19 ur en hälsoaspekt. Syftet med studien är att undersöka hur myndighetsutövande socialsekreterare upplever distansarbete i förhållande till fysisk, psykisk och social hälsa. Vår studie kommer utgå från intervjuer, vilka kommer att spelas in för att sedan transkriberas. Intervjun kommer, på grund av Covid-19, att ske över videoplattformen Zoom där vi skickar ut en möteslänk. Intervjun beräknas ta cirka 60 min.

Vi följer Vetenskapsrådets forskningsetiska principer: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. *Informationskravet* innebär att vi informerar dig om studien och villkoren för ditt deltagande, vilket beskrivs genom detta brev. *Samtyckeskravet* innebär att ditt deltagande i denna studie är frivilligt och att du närsomhelst kan avbryta ditt deltagande utan att uppge en anledning samt utan påföljder. Vi kommer därför innan intervjuens början, muntligt be om ditt samtycke, detta för intyga att du vill medverka i studien samt att vi får använda materialet från intervjun till vår studie. Du har också rätt att återkalla informationen du delgivit fram tills att vår uppsats lämnats in för examination.

Konfidentialitetskravet innebär att vi kommer att anonymisera insamlad data från vår intervju med dig för att ditt medverkande i största möjliga mån inte ska kunna igenkännas. Materialet kommer även förvaras lösenordskyddat. *Nyttjandekravet* innebär att allt material vi samlar in endast kommer att användas för studiens ändamål och kommer inte delas vidare. Vid studiens avslut kommer allt material att raderas och vi kommer även vidarebefordra vår slutgiltiga produkt för dig att läsa.

Har du några frågor får du gärna kontakta oss!

Vänliga hälsningar

Ida Ardané

gusardid@student.gu.se

Telefon: 073-968 86 30

Emma Östberg

gusstbem@student.gu.se

Telefon: 070-221 33 87

Handledare:

Åsa Borgström

asa.borgstrom@socwork.gu.se

Bilaga 3. Intervjuguide 2021-03-03

Allmänna frågor

- Vilken enhet jobbar du på?
- Vad består dina arbetsuppgifter av?
- Hur mycket jobbar du hemifrån?
- Hur länge har du jobbat hemifrån?
- Har din arbetsplats ett utformat schema för under vilka dagar du ska arbeta hemma?

Fysisk hälsa

- Hur ser din arbetsyta/kontor ut hemma?
- Vad behövs för att kunna möjliggöra hemarbetet?
- Vad behöver **du** för att **du** ska kunna jobba hemifrån?
- Har du fått någon typ av ergonomisk utbildning i och med hemarbete?
- Hur upplever du din fysiska hälsa sedan du börjat arbeta hemifrån?
- Hur upplever du din fysiska aktivitet de dagar du arbetar hemma jämfört med dagar då ju arbetar på kontoret?

Psykisk hälsa

- Hur fungerar arbetstiderna hemifrån?
- Hur upplever du balansen mellan arbete och fritid de dagar du jobbar hemifrån?
- Hur upplever du konflikter på arbetsplatsen i relation till hemarbete ?
- Hur trivs du med att arbeta hemifrån?
- Hur upplever du stress i relation till att arbeta hemifrån?
- Hur hanterar du känslomässigt jobbiga arbetsuppgifter i hemmet?

Social hälsa

- Hur skulle du beskriva tillgängligheten av nära kollegor för att få stöd om en jobbig händelse uppstått på?
- Skulle du kunna beskriva gemenskapen i den egna arbetsgruppen sedan ni börjat arbeta hemifrån?
- På vilket sätt fungerar den sociala interaktionen med kollegor de dagar du jobbar hemma?
- Kan du beskriva samhörigheten med din verksamhet sedan du började arbeta hemma?

Övrigt/avslut

- Vad är det bästa med hemarbete kontra det sämsta?
- Är det något som du vill säga som du tycker att vi missat?