

Could Working Remotely Be As Bad For Your Health As Smoking?

Some psychologists believe that social isolation could be the cause for a lot of health problems.



Photo: Flickr user [Dragan](#) PHOTO: FLICKR USER DRAGAN

Forskningen på hjemmekontor ble systematisk gjennomgått og oppsummert i 2018

- Mye positivt: Økt fleksibilitet, jobbtilfredshet, organisasjonstilhørighet, autonomi, lavere utbrenthet
 - Noe negativt: Sosial og profesjonell isolasjon, mindre tillit
 - Ingenting om fysisk helse og velvære
 - Nesten bare tverrsnittstudier
 - Kan ikke si noe om årsak og virkning
 - Eller virkninger over tid
- *Det er et behov for mer og bedre forskning*

Articles

Systematically reviewing remote e-workers' well-being at work: a multidimensional approach

Maria Charalampous , Christine A. Grant, Carlo Tramontano & Evie Michailidis

Pages 51-73 | Received 20 Nov 2017, Accepted 15 Oct 2018, Published online: 01 Nov 2018

Download citation

<https://doi.org/10.1080/1359432X.2018.1541886>

 Check for updates

 Full Article

 Figures & data

 References

 Citations

 Metrics

 Reprints & Permissions

Get access

ABSTRACT

The practice of remote e-working, which involves work conducted at anyplace, anytime, using technology, is on the increase. The aim of this systematic literature review is to gain a deeper understanding of the association between remote e-working, within knowledge workers, and the five dimensions of well-being at work: affective, cognitive, social, professional, and psychosomatic. Sixty-three studies employing quantitative, qualitative and mixed-method designs have been included in the review. Findings indicate that we know more about remote e-workers' affective state and their social and professional life than we know about their cognitive functioning and psychosomatic conditions. Whilst the research indicates a positive focus there are some negative aspects of this way of working which are highlighted within this review; such as social and professional isolation, and perceived threats in professional advancement. This review may be of great importance for academics, to continue the theoretical advancement of research into remote e-working, and practitioners, to implement and manage remote e-working attitudes and policies more effectively.

KEYWORDS: Remote work, e-work, telework, well-being, systematic review

Hjemmekontor som sådan
versus endring/tilpasning til
hjemmekontor

Ny doktorgrad: Hvordan organisasjonsendringer påvirker arbeidsmiljø og psykisk helse hos ansatte

Et økende antall virksomheter har gjennomført omfattende organisasjonsendringer for å kunne imøtekomme nye samfunnsbehov og et marked i utvikling . 27. august 2020 disputerer Lise Fløvik ved Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) om hvilke effekter organisasjonsendringer har på arbeidsmiljø og ansattes psykisk helse.

KONTAKTER



Lise Fløvik
Forsker / leder for
kunnskapsoppsummeringer
+47 23195296
lise.florvik@stami.no



Jan Olav Christensen
Forsker
23 19 52 58
joc@stami.no



Stein Knardahl
Forskningsdirektor
23 19 52 10
stein.knardahl@stami.no



Belastende for...

- Psykososialt arbeidsmiljø
- Psykisk helse
 - Angst
 - Depresjon
- Spesielt når det er vedvarende

Blir bedre med...

- God ledelse
 - Bemyndigende
 - Støttende
 - Rettferdig

Hva vet vi om hvordan ansatte har det på hjemmekontor under Covid-19 pandemien?

Noen erfaringer tilsier at hjemmekontor er bra!

Telenors ansatte trenger ikke møte fysisk på jobb i fremtiden – får selv bestemme arbeidssted

De siste månedene har nesten samtlige ansatte i Telenor jobbet hjemmefra. Konsernsjefen er så fornøyd at han onsdag kveld informerte sine ansatte at de nå kan velge selv hvor de vil jobbe fra.

Produktiviteten øker
Engasjementet øker
Motivasjonen øker



Konsernsjef i Telenor, Sigve Brekke, åpner nå opp for å la de ansatte velge om de skal jobbe hjemmefra eller på kontoret.

FOTO: GUNHILD HJERMUNDRUD / NRK



Torkil Stoltz
Journalist



Tore Tollersrud
Journalist

Publisert 3. juni kl. 18:31

Noen erfaringer tilsier at hjemmekontor ikke er bra!



Fersk undersøkelse: Nei takk til fast hjemmekontor

De fleste ønsker ikke å ha hjemmekontor på daglig basis når smittefaren er over. Det viser en ny undersøkelse fra Transportøkonomisk institutt (TØI).

Av **STELLA BUGGE**
24. september

Fire av fem synes det er tyngre å jobbe hjemmefra

Kun én av fem jobber bedre hjemmefra enn på kontoret, viser en ny undersøkelse. Flere kvinner enn menn har hjemmekontor.



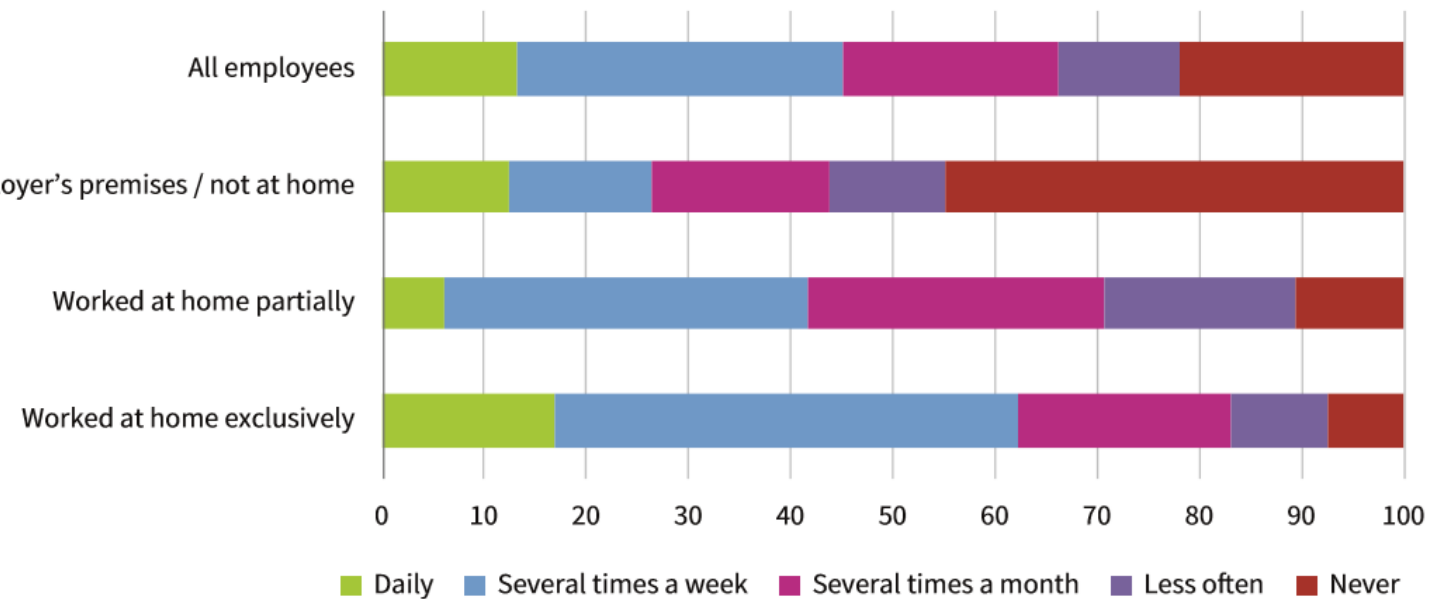
Å gå på hjemmekontoret er blitt en vanlig foreteelse for mange nordmenn. Men flere kvinner enn menn jobber hjemmefra under koronakrisen.
Foto: Thomas Brun / NTB scanpix

Estimater fra EU, basert på en undersøkelse av Eurofound i juli i år

Ansatte som jobber hjemmefra hver arbeidsdag oppgir oftere...

- En følelse av å ikke utføre et nyttig arbeid
- En følelse av å være sosialt isolert
- Høye kvantitative krav
- Arbeid på fritiden

Figure 23: Preference regarding regularity of working from home if there were no COVID-19 restrictions, by teleworking status, EU27 (%)



Article

Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis

Antimo Moretti ^{*ID}, Fabrizio Menna ^{ID}, Milena Aulicino ^{ID}, Marco Paoletta, Sara Liguori and Giovanni Iolascon

Department of Medical and Surgical Specialties and Dentistry, University of Campania “Luigi Vanvitelli”, 80138 Naples, Italy; fabrizio.menna@studenti.unicampania.it (F.M.); milena.aulicino@alice.it (M.A.); marco.paoletta@unicampania.it (M.P.); sara.liguori@unicampania.it (S.L.); giovanni.iolascon@unicampania.it (G.I.)

* Correspondence: antimo.moretti@unicampania.it; Tel.: +39-081566-5537

Received: 28 July 2020; Accepted: 23 August 2020; Published: 28 August 2020



Abstract: Evidence about the characterization of home workers in terms of both work-related outcomes and health issues is lacking. The purpose of this cross-sectional study was to examine the impact of home working on perceived job productivity and satisfaction, work-related stress, and musculoskeletal (MSK) issues. We included 51 mobile workers, collecting data about demographic characteristics, working experience, job productivity, and stress. Job satisfaction was assessed through the Utrecht Work Engagement Scale (UWES), while MSK pain was investigated by the Brief Pain Inventory (BPI) and Fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ). Moreover, a home workplace analysis had to be carried out according to current Italian regulations. Participants declared that they were less productive (39.2%) but less stressed (39.2%) and equally satisfied (51%) compared to the time of office working. Regarding MSK disorders, low back pain (LBP) was referred by 41.2% of home workers and neck pain by 23.5% of them. Neck pain worsened in 50% of home workers, while LBP did not exacerbate in 47.6% of cases. Home workers with MSK pain reported a lower job satisfaction. Depending on our data, the home environment seems to be not adequate in the mobile worker population, with an increased risk for mental health and MSK problems, particularly affecting the spine. Addressing these issues can significantly reduce risks for health, thus, improving job productivity and satisfaction and reducing cost.

Keywords: home working; smart working; musculoskeletal pain; low back pain; neck pain; job satisfaction; occupational stress; workplace; work performance; COVID-19

Studie av Covid-19-indusert hjemmearbeid

- Konklusjon: Hjemmemiljøet synes ikke å være bra nok, og øker risikoen for fysiske og psykiske helseplager
- Men: Liten studie, spesielt utvalg

- **Fordeler:**

- Bedre balanse mellom arbeid og privatliv
- Økt fleksibilitet og autonomi/selvstyre
- Man slipper å reise til og fra
- Mindre avbrytelser(?)

- **Ulemper:**

- Utydelige grenser mellom arbeid og privatliv, arbeidstid, overarbeid
- Nærværspress
- Sosial isolasjon
- Svekket sosial og instrumentell støtte fra ledere og kolleger

Forbehold: Stor usikkerhet knyttet til generaliserbarhet

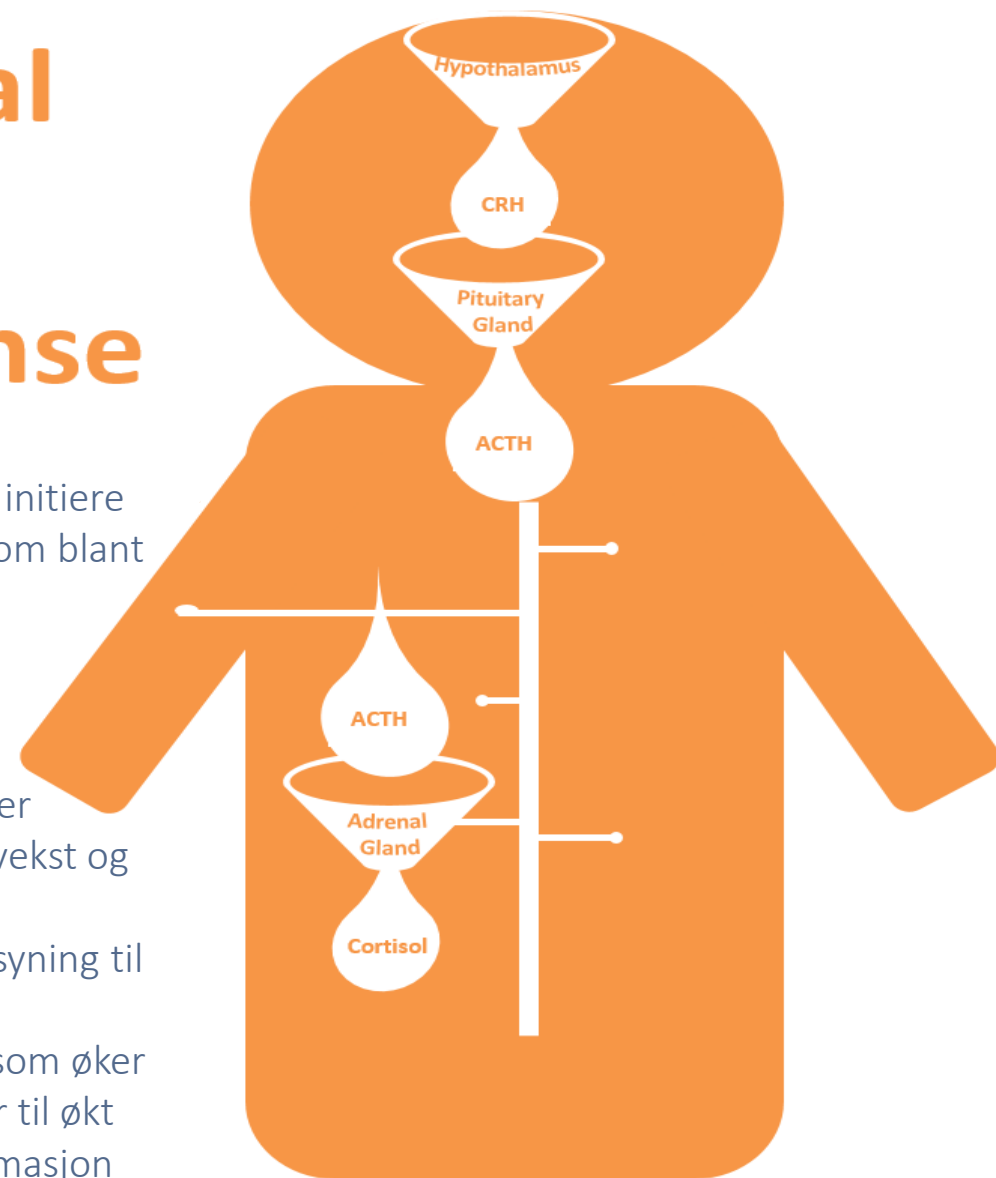
Vi vet at arbeidsmiljøet er viktig for helse og velvære

- Å flytte kontoret fra arbeidsplassen til hjemmet gjør mest sannsynlig noe med arbeidsmiljøet til de ansatte.
- Derfor er det viktig at man kartlegger *de spesifikke faktorene* i arbeidsmiljøet som vi vet har betydning for de ansattes helse og velvære.

General Stress Response

”Psykologisk alarm” kan initiere hormonelle prosesser som blant annet kan...

- Øke blodtrykk og hjerterefrekvens
- Øke muskelspenninger
- Hemme fordøyelse, vekst og restitusjon
- Nedregulere blodforsyning til hud og tarmer
- Frigjøre blodsukker, som øker insulinnivåer og fører til økt fettlagring og inflammasjon



Sentrale spørsmål man må stille seg: Hvordan påvirkes arbeidsmiljøet?

Blir arbeidsmiljøet på hjemmekontoret tatt i betraktning, prioritert og kartlagt?

- *Jobbkrav:* Nye oppgaver og arbeidsmåter, økt kompleksitet, økt antall oppgaver?
 - Tar man pauser, jobber man for lenge?
- *Rolleklarhet, rollekonflikt* – vet alle hva de skal gjøre og hvordan?
- *Autonomi, fleksibilitet, selvledelse:* krav eller ressurs?
- *Hvordan utøve ledelse?*
 - Rettferdig
 - Bemyndigende
 - Støttende
 - Tillitsbasert (men ikke laissez-faire)
- *Sosial interaksjon*
 - Klarer man å gi og oppsøke nødvendig støtte og hjelp?

- Hvordan bør ledere i samarbeid med de ansatte sikre et fullt ut forsvarlig arbeidsmiljø på hjemmekontoret?

Vær også bevisst på...

- Grensene mellom arbeid og privatliv
 - Tar man aldri helt fri nå som arbeidsplassen er flyttet hjem?
- «Teknostress»
 - Er vi nå alltid pålogget, og klarer alle å henge med i den teknologiske utviklingen?
- Helseatferd
 - Påvirkes av stress – hva skjer når vi sitter alene?



«Take home message»

- Vi vet noe om hvordan ansatte på hjemmekontor har det
 - Men vi vet ikke hva som er årsak og virkning
 - Eller konsekvenser på lengre sikt
 - Spesielt når man skifter fra «tradisjonelle» arbeidsplasser til hjemmekontor
- Vi vet imidlertid mye om *arbeidsmiljøets* betydning for helse, velvære og produktivitet
 - Det er viktig å være oppmerksom på hvordan arbeidsmiljøet blir påvirket nå som vi har innført hjemmekontorløsninger i stor skala

