

## Samarbeta utan gränser?

2021-08-26

Kristina Palm, docent i industriell arbetsvetenskap vid KTH, lektor vid Karlstads Universitet och forskare vid Karolinska Institutet



1

## Gränser i arbetslivet

Tid  
Plats

Teknik  
Arbetsuppgifterna  
Prestationen  
Rollen  
Gruppen eller avdelningen  
Hierarki och byråkrati  
Arbetsliv/Privativ



2

## Prosocialt beteende (Hafenbrack, et al., 2019)

Proaktivt prosocialt beteende är spontant, reaktivt prosocialt beteende är när någon hjälper till efter att ha blivit tillfrågad

- organisationer mer smidiga, speciellt när arbetet bygger på stressfulla interaktioner människor emellan, såsom i team, med kund eller medarbetare emellan

Mindfulness kan öka prosocialt beteende!

3

## Hur får man ett samarbete i ett team att fungera bra?

- skapa förtroende mellan individerna
- tydlig roll-/uppgiftsfördelning
- skapa en demokratisk miljö, eller undvik en konkurrensstark och auktoritär miljö
- ha tydliga gemensamma mål/uppgiftsbeskrivningar
- skapa gemensamma normer
- se till att sammansättning blir bra
- utveckla ett ledarskap som kan anpassa sig efter situationen

4

## Psykologisk trygghet i arbetsgrupper

Amy Edmondson

Psykologisk trygghet i arbetsgrupper innebär att gruppen har en gemensam uppfattning om konsekvenserna av att ta mellanmänniska risker

- Stark direkt koppling mellan upplevelsen av psykologisk trygghet och lärandebeteenden såsom att ställa frågor, be om feedback, experimentera, reflektera samt diskutera misstag och oväntade resultat.
- Dessutom en indirekt koppling mellan psykologiskt trygga team och prestation via dessa lärandebeteenden.

5

## Relationen arbete och övrigt liv

Kremer et al 2000; Clark 2000; Kossek 2006



7

## Var som helst och när som helst

Exemplet Viktor, 30 år gift tre barn, chef

**Onsdag**

**12.00–15.00**  
Följer sambo, 20 min, smartphone/privat, arbetsplats, partner/barn, själv, ej tillfreds  
Generell känsla detta tidsspann: stressad, kaos, förvirrad  
Kommentar: krångel pga missförstånd i *barnhämtning* och större dotterns läkarid

**15.00–17.00**  
Kollar mail, 10 min, smartphone/jobb, i bilen, arbete, själv, tillfreds. Svarar i telefon, 25 min i bilen, smartphone/jobb, arbete, själv, tillfreds  
Generell känsla detta tidsspann: här koll på läget, kreativ  
Kommentar: stressigt att *hinna alla ärenden* och jobba i bilen

**20.00–23.00**  
Kollar mail, 180 min, dator, hemma, arbete, sambo, tillfreds  
Generell känsla detta tidsspann: insomni, engagerad  
Kommentar: *tar igen misad arbetstid* på grund av utbildningen knuten till jobbet.

Från AFA-finansierade projektet Vågar till ett hållbart digitalt arbetsliv



8

## Gränslöst eller gränssättande?

Exemplet Veronica 26, sambo


Om jag inte hade haft badmintonen så hade jag jobbat dygnet runt, tror jag faktiskt. Jag tycker jobbet är så himla kul just nu. Jag känner verkligen att det händer mycket och jag känner att jag har mycket som ger mig energi tillbaka. Och det tycker jag är en sorts av vila.

Min sambo, han är arkitekt, nyexad, alltså han jobbar jämt. Och vi älskar jobbet. Vi sitter oftast bredvid varandra och jobbar. Så han kanske inte heller påverkas.

Kollegor som sitter inne på Facebook jättelång tid så där. Det kan jag tycka är lite jobbigt, för att då kanske man tar ett tungt lass själv. Man kanske inte ska ha såna grejer, distraktionsmoment här. Man kanske inte ska tillåta det.

Nej, jag använder aldrig den privata (telefonen) skulle jag säga på jobbet. Men däremot så använder jag min jobbtelefon mycket hemma. Ja, alltså ja, den (jobbtelefonen) finns alltid med. Jag har ju inga (privata) appar och så där på jobbtelefonen.

Från AFA-finansierade projektet Vågar till ett hållbart digitalt arbetsliv



9

## 7 sätt att hantera gränsen mellan arbete och privatliv

<https://digironden.suntarbetsliv.se/aktivitet/7-olika-satt-att-hantera-gransemal/>



Handelshögskolan Karlstad Business School

10

## Vilken digital strategi vill jag ha efter pandemin och hur skulle den kunna påverka mitt samarbete med andra?

1. *Lyssna aktivt!* Berätta kort (ngn minut) för de andra i gruppen om hur du tänker och lyssna aktivt när andra berättar.
2. *Var nyfiken!* Alla får ställa varsin fördjupande fråga.
3. Om tid finns, låt ordet vara fritt.

Totalseparerare  
Platsseparerare  
Tidsseparerare

Arbetsintegrerare  
Privatlivsintegrerare  
Totalintegrerare

Växlare

Handelshögskolan Karlstad Business School

11

## Vill någon dela med sig av sina eller gruppens tankar?



Handelshögskolan Karlstad Business School

12

## Poll Var vill du arbeta efter pandemin?

1. Alla dagar på arbetsgivarens gemensamma kontor
2. Några dagar hemma och några dagar på arbetsgivarens kontor
3. Alla dagar hemma



Handelshögskolan Karlstad Business School

13

## Aspekter att tänka på vid gränshantering

Vem har kontroll: styr du eller någon annan?

Hur förstår jag mitt uppdrag och mina möjligheter till kontroll?

Vilka normer påverka: *mina egna, arbetsgruppens eller de organisationen signalerar?*

Är du medveten om din tidsanvändning, dina gränspreferenser och strategier?

Tillåter du dig tid att lära, reflektera och utvecklas som människa och i ditt arbete?

Kan du använda dig av flera olika strategier och växla mellan dem när det behövs?

Hur påverkar ditt sätt att hantera gränser andra människor i din omgivning (kollegor, familj, vänner)?

Bilden lånad av prof. Lotta Delve, Göteborgs Universitet



14

Tack!

Kristina Palm  
kristina.palm@kau.se



15