

Stytting vinnuvikunnar

***Áhrif tilraunaverkefnis um styttingu vinnuvikunnar hjá
Reykjavíkurborg og völdum ríkisstofnunum á fjölskyldulíf og jafnrétti
kynjanna***

**Arnar Þór Jóhannesson, sérfræðingur
Rannsóknamiðstöð Háskólans á Akureyri**

Þing BSRB 17. október 2018

Um tilraunaverkefni

- Byrjar sem tilraunaverkefni árið 2015 hjá Reykjavíkurborg og BSRB (Barnavernd Reykjavíkur og Þjónustumiðstöð Árbæjar og Grafarholts). Síðla árs 2016 bættust fimm vinnustaðir við.
- Vorið 2017 hófst annað tilraunaverkefni af svipuðum meiði hjá ríkisstofnunum og BSRB
 - Ríkisskattstjóri
 - Þjóðskrá Íslands
 - Útlendingastofnun
 - Lögreglustjórinn á Vestfjörðum
- 2018 bættist Heilbrigðisstofnun Vesturlands við sem og u.þ.b. 100 starfsstöðvar Reykjavíkurborgar.

Mæling eftir 12 mánuði

- Áhersla á að kanna áhrif styttingarinnar með ýmsu móti.
- Megindleg rannsókn unnin af Ásu Guðbjörgu Ásgeirsdóttur fyrir velferðarráðuneytið.
- Þrjár kannanir með sex mánaða millibili hjá fjórum ríkisstofnunum og fjórum samanburðarvinnustöðum.
- Meðaltal hélt oftast áfram að hækka eða lækka á milli mælinga. Það sem hafði hækkað eftir sex mánuði hækkaði ennþá meira eftir tólf mánuði.

Mæling eftir 12 mánuði

- Mæling á
 - Starfsánægju
 - Kulnun í starfi
 - Streitu
 - Jafnvægi vinnu og einkalífs
 - Viðhorf til starfs og vinnustaðar
- Niðurstöður þessara tveggja verkefna eru samhljóða. Þær vísbendingar sem komu fram í rannsókn RHA koma einnig fram þegar rannsókn ráðuneytisins er skoðuð.

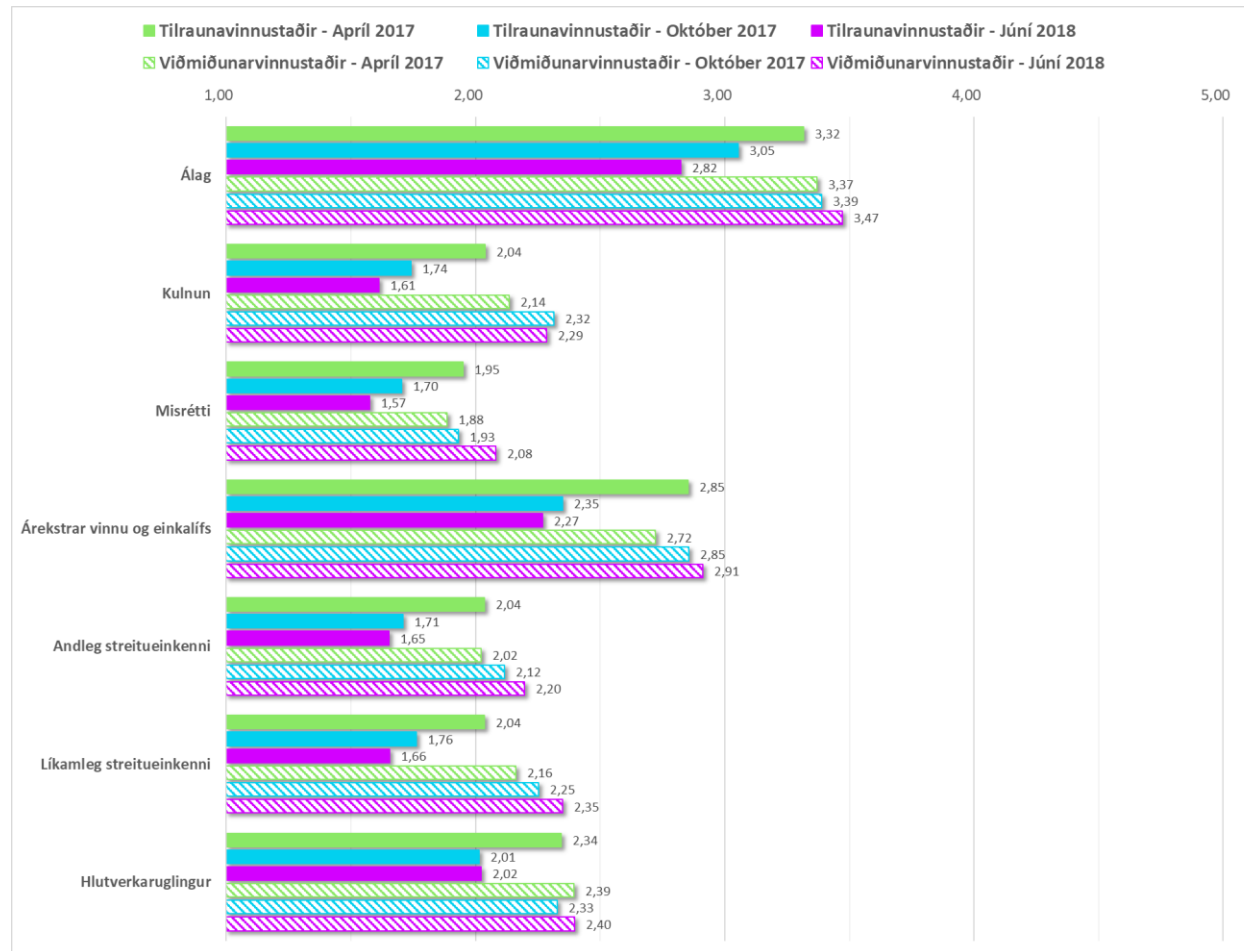
Mæling eftir 12 mánuði

- Betri líðan í vinnu.
- Dró úr upplifun af kulnun og andlegum og líkamlegum streitueinkennum.
- Marktækt minna álag í starfi hjá bæði konum og körlum.
- Betra jafnvægi á milli vinnu og einkalífs, sérstaklega hjá konum.
- Marktækt betri starfsandi, sérstaklega hjá konum.
- Sjálfstæði í starfi, skýrleiki hlutverka, stjórn á vinnuhraða og nýting á þekkingu mældist meiri.

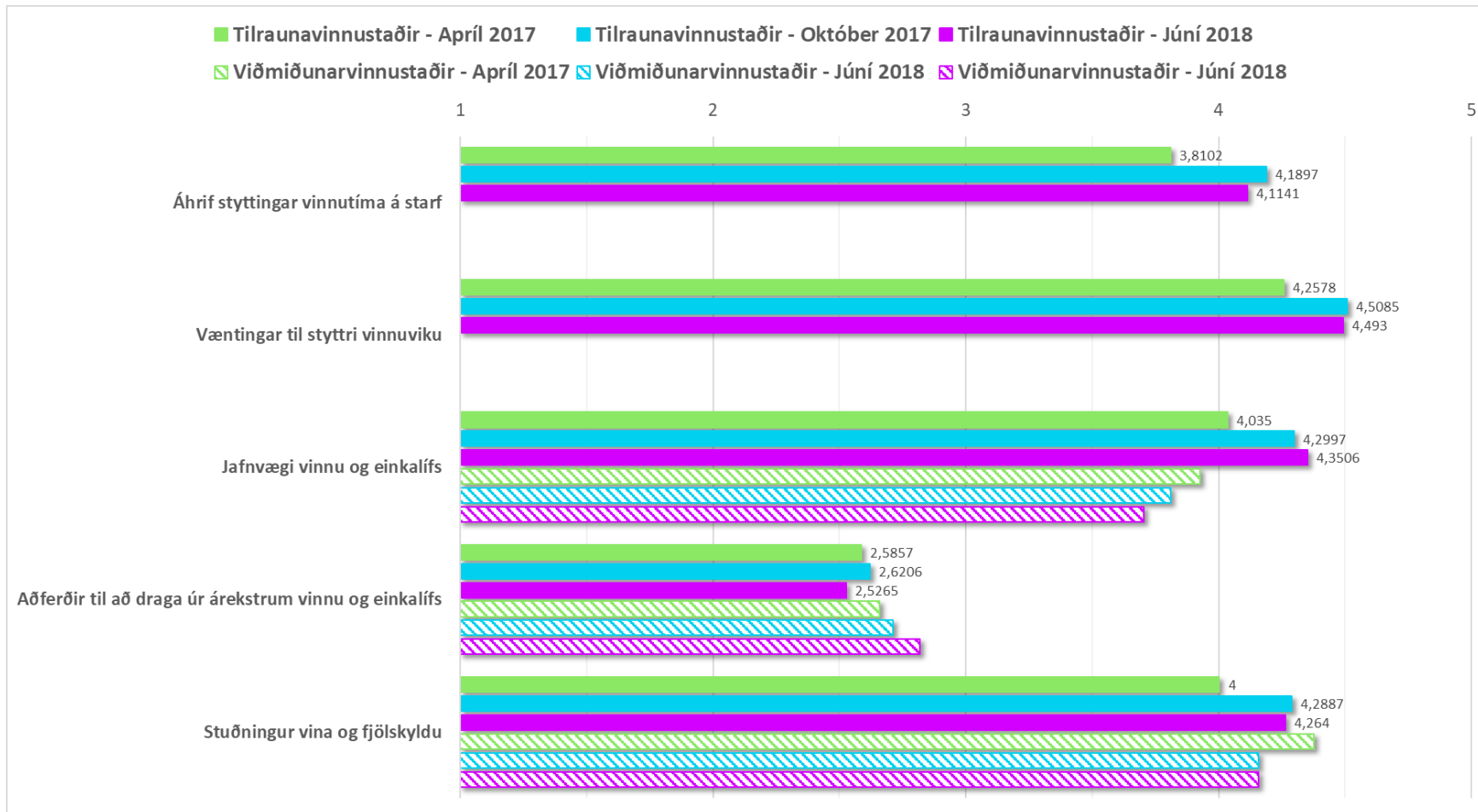
- Marktækur munur á álagi, starfsanda, jafnvægi vinnu og einkalífs, árekstrum vinnu og einkalífs og kulnunar svo fátt eitt sé nefnt.

Þáttur	Apríl 2017		Júní 2018	
	Meðaltal	(Stfr)	Meðaltal	(Stfr)
Álag	3,32	(1,00)	2,82	(1,12)
Starfsandi	4,15	(0,77)	4,29	(0,76)
Jafnvægi vinnu og einkalífs	4,04	(0,79)	4,35	(0,74)
Árekstrar vinnu og einkalífs	2,85	(0,99)	2,27	(1,05)
Kulnun	2,04	(0,88)	1,61	(0,72)

Samánburður neikvæðra eiginleika



Jafnvægi vinnu og einkalífs



Um verkefnið

- Íslenska ofurfjölskyldan
 - Eins og hamstur í hjóli.
- Ákveðið að skoða áhrifin á heimilislífið og jafnrétti kynjanna.
- Gagnaöflun í höndum nemenda.
- Eigindleg rannsókn
- 14 rýnihópar – 26 karlar og 56 konur.
- Fjórar ríkisstofnanir og sex vinnustaðir hjá Reykjavíkurborg.
- Ólíkir vinnustaðir varðandi menntun, kynjahlutfall, vinnutíma, opnunartíma, staðsetningu og fyrirkomulag styttingarinnar.

„Minna í vinnunni og meira heima“

Áhrif tilraunaverkefnisins um styttingu vinnuvikunnar á fjölskyldulíf

Helga Þóra Helgadóttir, Kolbrún Dögg Sigmundsdóttir og Ómar Hjalti Sölvason

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

„Mér finnst þetta bara auka lífsgæði, það er alveg klárt mál.“

Upplifun og viðhorf starfsfólks Reykjavíkurborgar til styttingar vinnuvikunnar.

Fríða Ísbjörg Kjartansdóttir
Helga Sjöfn Kjartansdóttir
Margrét Magnúsdóttir

HUG- OG FÉLAGSVÍSINDASVIÐ

Nokkur þemu

- Fjarvistir á vinnutíma
- Starfsánægja
- Áhrif á heilsu fólks
- Verkaskipting á heimilum
- Gæðastundir með fjölskyldunni
- Léttir og minni streita

Færri fjarvistir á vinnutíma

- Minna um útréttingar á vinnutíma. Fólk nýtir styttinguna til þess að fara til læknis, tannlæknis, í klippingu, kennaraviðtöl, sækja í dagvistun o.s.frv.
- Þeir sem voru með börn á leikskóla upplifðu meira svigrúm.
- Viðmælendur þurftu ekki að vinna um helgar og á kvöldin til þess að vinna upp fyrir þann tíma sem áður fór í þessa hluti.
- Tíminn nýtist betur.

„... það er enginn að skreppa. Það eru bara allir í vinnunni þegar þeir eiga að vera í vinnunni. Þú veist skrepp er bara alveg úr sögunni hér.“

Meiri starfsánægja

- Góð áhrif á starfsandann.
- Jákvæðari fyrir starfinu og meiri samstaða.
- Aukin gleði í starfsmannahópnum.

„Þetta er ákveðin virðing fyrir manneskjunni. Að við séum ekki bara vélar sem að vinna alveg bara ... alveg fulla daga sko. Svo bara sofa og mæta aftur í vinnu. Við erum persónur og höfum okkar einkalíf og eitthvað svo sem, hobbý og líkamsrækt og fjölskyldu.“

„Þó þetta sé ekki nema 40 mínútur og eitthvað á dag, þá átti ég ekki von á því að lífsgæðaaukningin yrði alveg svona mikil. En þetta bara munar bara svo ótrúlega miklu“

Jákvæð áhrif á heilsu fólks

- Viðmælendur upplifðu bætta líkamlega og andlega heilsu, sérstaklega þeir sem bjuggu við mikið vinnuálag.
- Dró úr streitu – upplifðu minna álag á morgnana og eftir vinnu – sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu
- Meiri orka, tími og úthald – bæði í vinnunni og utan hennar
- Margir settu hreyfingu og sjálfsrækt í forgang
- Keðjuverkandi áhrif

Minna stress

„Áður fyrr var maður alltaf alveg drífa sig, drífa sig, drífa sig! [...] mamma er að verða of sein í vinnuna. [...] Þú missir af morgunmatnum í leikskólanum ef þú drífur þig ekki.“

„Hjá mér var það aðallega að þetta myndi minnka svona álag á morgnana og að sækja börnin þannig að maður myndi vera svolítið afslappaðri í þessu tvennu, bæði á morgnana og svo að sækja. Það var svolítið svona ákveðið stress.“

Verkaskipting á heimilum

- Karlarnir töldu sig taka meiri þátt/ábyrgð en svipað og áður hjá konunum.
- Algengt að fólk hafi ákveðið að styttingin yrði ekki nýtt í heimilisstörf.
- Þó voru einstaklingar af báðum kynjum sem nýttu styttinguna til að þrifa.
- Þeir einstaklingar sem nota styttinguna til að sinna heimilisstörfum gera það oftast með þeim formerkjum að þá sé hægt að nota helgarnar í að gera eitthvað skemmtilegra og það sé þar með hægt að dreifa álaginu betur en áður.
- Léttir á heimilinu.
- Oft talað um púsluspil, sérstaklega af konum

„Lengt einmitt helgina eða farið [úr bænum], það er ótrúlega næs og bara einmitt púsluspilið gengur bara miklu betur upp þú veist“.

Gæðastundir með fjölskyldunni

- Bæði konur og karlar töluðu um að gæðastundum með börnum og fjölskyldu hefði fjölgað.
- Oft sótt fyrr á leikskólann eða til dagforeldra.
- Viðmælendur töluðu um ánægju meðal barna sem hafa ekki vanist því að foreldri sé heima eftir skóla.
- Sögðu börnin vera fljót að sjá á hvaða dögum er styttri vinnudagur.
- Áberandi að karlar töluðu um aukna þátttöku í daglegu lífi barna sinna en konur nefndu samviskubit yfir löngum vistunartíma.

Gæðastundir með fjölskyldunni

- *Það er hjá mér, ég er meiri þátttakandi, það er bara alveg 100%. (kk)*
- *Alla daga mánaðarins næ ég að skutla á leikskólann, eða sækja á leikskólann. (kk)*
- *Eldri börnin mín þau vita af þessari styttingu og þau eru bara: „Er þriðjudagur í dag pabbi? Ertu búinn snemma? Má ég ekki koma bara beint heim eftir skóla?“ „Jú endilega.“ Svo förum við og gerum bara eitthvað þú veist, bara svona gæðastund með einu barni og svona þannig að það er þau finna mun á þessu. (kk)*

Léttir og minna stress 1

- Bæði kynin töluðu um að stressið á heimilinu hefði minnkað með styttingunni og léttir var þeim ofarlega í huga.
- Miklu minna álag, sérstaklega á morgnana.

„Stærsta breytingin hjá mér var að núna getum við farið út saman á morgnana. Annars hefði annað okkar verið að vakna alltaf hálf tíma [...] eða rúmum klukkutíma fyrr til þess að geta tekið strætó eða hjól til þess að geta unnið nógu lengi á hverjum degi til þess að geta sótt strákinn á leikskóla. Nú getum við bæði farið á fætur um sama leyti og ég svo alltaf sótt hann á leikskólann.“

Léttir og minna stress 2

„aðallega að eiga góðar morgunstundir saman og vera ekki að þú veist deyja úr stressi á morgnana, þú veist að mæta á réttum tíma [...] og fyrir vikið finnst mér bara allir vera, fara þokkalega hérna glaðir út í daginn.“

„Já, það er auðveldara ef annar aðilinn getur verið einhvern veginn lausari við. Eða geta hætt klukkutíma fyrr af því að það þarf að sinna börnunum. Þá er ekki alltaf þessi pressa, ég tók síðast, þú átt að taka núna.“

Léttir og minna stress 3

„Mér finnst reyndar eitt jákvætt við þetta líka, sem að mér finnst hafa breyst það er bara af því að álagið er minna að þá eru streitusamskipti milli mín og mannsins míns minni. Þú veist samskiptin okkar eru betri núna finnst mér.- Af því það er svona minna sem er einhvern veginn [...] sem þarf að vera að gera og græja og í einhverju svona stressi og álagi.“

Helstu niðurstöður 1

- Reynsla fólks í rýnihópum af tilraunaverkefni um styttingu vinnuvikunnar er almennt jákvæð.
- Auðveldað samræmingu vinnu og einkalífs.
- Jafnar ábyrgð á heimilum.
- Miklu munar um styttinguna og afar misjafnt er hvernig hver og einn nýtir þann tíma sem sparast.
- Starfsálag hefur ekki aukist að mati viðmælenda

Helstu niðurstöður 2

- Viðmælendur upplifðu bætta líkamlega og andlega heilsu. Eftir styttingu hafa þeir meiri orku, sem nýtist bæði innan og utan vinnu.
- Starfsfólk er síður að útrétta á vinnutíma.
- Samverustundum fjölskyldna hefur fjölgað.
- Starfsánægja hefur aukist að mati viðmælenda.
- Mikilvægt að undirbúa styttinguna vel. Getur kallað á mikla endurskipulagningu á starfseminni.

Takk fyrir