

Professor Göran Kecklund vid Stressforskningsinstitutet berättar om fördelar respektive nackdelar med gränslösa och flexibla arbetstider.

Poddavsnitt:

”För- och nackdelar med gränslösa arbetstider” i textformat

VIVECA RINGMAR:

Vad skulle du säga är fördelarna med flexibla och gränslösa arbetstider?

GÖRAN KECKLUND:

Den stora fördelen är ju att man kan få påverka sina arbetstider. Och det är bra för då är det lite lättare att få arbete och privatliv att fungera. Men det kan också vara bra för den långsiktiga hälsan, det kan vara bra för återhämtning.

VIVECA:

Och vilka är nackdelarna då?

GÖRAN:

När det gäller de som har flexibla arbetstider och jobbar skift är huvudnackdelen att det kan bli lite dålig framförhållning. Man vet inte sina arbetstider mer än kanske fyra, fem, sex veckor framåt och då kan det vara lite svårt att planera ens privatliv.

Ytterligare en nackdel kan faktiskt också vara att man kan få lite så där att det kan bli lite småkonflikter med ens kollegor om man inte kommer överens om riktigt hur besvärliga scheman eller skift, det som kallas för måste-skift, hur de ska fördelas mellan arbetstagarna.

När det gäller gränslösa arbetstider, där är huvudnackdelen att arbetet kan ta överhand. Det kan bli så att man arbetar väldigt mycket utanför den ordinarie arbetstiden. Man kollar e-post på kvällar och helger och lediga dagar, man är tillgänglig för att svara i telefon och man läser rapporter vid alla konstiga tider. Och det här är någonting som kan ge upphov till stress och störa återhämtningen.