



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Kandidatuppsats

Att skapa framtidens arbetsplats: samband mellan välbefinnande och boendemiljö vid arbete hemifrån

**Creating the workplace of the future: connections between
well-being and living environment when working from home**

Rebecca Meic & Sandra Persson

Kandidatuppsats VT22

Handledare: Magnus Lindén & Ilkka Salo
Examinator: Petri Kajonius

Abstract

The aim of our study was to see which connections, if any, there are between living environment and psychological well-being for individuals who are working from home. In today's flexible work-life, working from home is a common feature, which makes this topic an interesting one to explore.

We chose to do a quantitative correlation study. To gather data we used a digital online survey. 100 workers who work from home or have worked from home participated in the study.

The results of the study showed that there is a significant connection between the two variables in the external living environment that we looked at, relaxing living environment and green areas, and psychological well-being. However the results of the study did not find any significant connections between the two variables in the internal living environment that we looked at, working undisturbed and working at a designated area, and psychological well-being. As well as this, the results of the study also showed multiple connections between the four variables in the living environment that we looked at and the different parts of psychological well-being. These are self acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life and personal growth.

The results of the study regarding the connections between living environment and psychological well-being for workers who work from home can be meaningful for housing developers, community planners, employees and employers to create a sustainable work life and community.

Keywords: working from home, psychological well-being, living environment, work environment, sustainable work-life

Sammanfattning

Syftet med vår studie var att se vilka eventuella samband det finns mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande för individer som arbetar hemifrån. I dagens flexibla arbetsliv är arbete hemifrån ett vanligt inslag, vilket gör ämnet aktuellt och intressant att undersöka.

Vi valde att genomföra en kvantitativ korrelationsstudie. Som datainsamlingsmetod använde vi en digital enkät. 100 arbetstagare som arbetar hemifrån eller har arbetat hemifrån deltog i studien.

Studiens resultat visade att det finns ett signifikant samband mellan de två undersökta variablerna i den yttre boendemiljön, avslappnande boendemiljö och grönområde, och psykologiskt välbefinnande. Däremot fann studiens resultat inga signifikanta samband mellan de två undersökta variablerna i den inre boendemiljön, arbeta ostört och arbeta från särskild plats, och psykologiskt välbefinnande. Utöver detta visade studiens resultat ett flertal samband mellan de fyra undersökta variablerna i boendemiljön och de olika delarna av psykologiskt välbefinnande. Dessa delar är självacceptans, positiva relationer med andra, autonomi, förmåga att hantera vardagen, mening i livet och personlig utveckling.

Studiens resultat kring sambanden mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande för arbetstagare som arbetar hemifrån kan vara betydelsefulla för bostadsbyggare, samhällsplanerare, arbetstagare och arbetsgivare för att skapa ett hållbart arbetsliv och samhälle.

Nyckelord: arbete hemifrån, psykologiskt välbefinnande, boendemiljö, arbetsmiljö, hållbart arbetsliv

Tack!

Tack till alla som har hjälpt oss att genomföra och färdigställa vår uppsats på olika sätt. Speciellt tack till er som har tagit tid från era liv för att svara på vår enkät. Utan er insats hade vi inte haft den data som är grunden för vårt arbete.

Att skapa framtidens arbetsplats: samband mellan välbefinnande och boendemiljö vid arbete hemifrån

Möjligheten att erbjuda arbetstagare flexibla arbetsförhållanden är en pågående förändring som kommer att prägla arbetslivets framtida utformning. Det flexibla arbetslivet innefattar såväl från vilken plats arbetet utförs som när och hur arbetsuppgifter utförs. På grund av den tekniska utvecklingen går många arbetsuppgifter idag att utföra oberoende av plats och tid, vilket gör att ordinarie arbetsplatser och fasta arbetstider inte är lika nödvändiga som tidigare (Arbetsmiljöverket, 2018).

I och med restriktionerna kopplade till covid-19-pandemin har arbete från annan plats än den ordinarie fysiska arbetsplatsen aktualiserats ytterligare. Under pandemin uppmanades många arbetstagare att arbeta från det egna hemmet istället för från den ordinarie arbetsplatsen. Enligt Statistiska centralbyrån (2021) arbetade ungefär 40 % av den arbetande befolkningen i Sverige, mellan 15-74 år, hemifrån när det var som vanligast under pandemin.

Även om samhället allt mer återgår till ett normalläge och det inte längre finns någon rekommendation om hemarbete för de som har möjlighet lever frågan om arbete hemifrån kvar hos många arbetstagare och arbetsgivare. En undersökning av Netigate (2021b) visade att 70 % av de tillfrågade arbetstagarna kunde tänka sig att fortsätta arbeta hemifrån även efter covid-19-pandemin. Samma undersökning visade också att en kombination av arbete på plats på ett fysiskt kontor och arbete hemifrån var den arbetsform som störst andel av deltagarna önskade. 64 % av de arbetstagare som har arbetat på distans under covid-19-pandemin angav i en annan undersökning av Netigate (2021a) att de kunde tänka sig att byta arbetsgivare för en ökad möjlighet till arbete på distans. Detta tyder på att möjligheten till arbete på distans är en viktig faktor i dagens arbetsliv.

De fördelar som arbetstagare upplever med arbete hemifrån är en mer flexibel vardag, större lugn och mindre stress, större effektivitet samt att slippa restid till och från sina arbetsplatser. Det finns även upplevda nackdelar med arbete från hemmet, exempelvis störningar från resten av familjen, tekniska problem, sämre kommunikation med kollegor och kunder samt svårigheter att hålla motivationen uppe (Netigate, 2021a).

När arbete i allt större grad kommer att ske från arbetstagarens hem innebär detta nya krav och utmaningar gällande arbetsmiljö. Arbetsmiljön förflyttas från att handla om arbetsplatsen där arbetsgivaren har kontor eller annan lokal till att nu även inkludera arbetstagarens egen boendemiljö. Arbetsgivaren är ansvarig för arbetsmiljön även när arbete sker från arbetstagarens eget hem enligt arbetsmiljölagen (Arbetsmiljöverket, 2021).

Exempel på aspekter av arbetsmiljön som är relevanta vid arbete från hemmet är ergonomi, belysning, ljud, temperatur samt organisatorisk och social arbetsmiljö.

Vår studie ämnar att bidra med viktig och relevant kunskap gällande boendemiljö relaterat till psykologiskt välbefinnande för de arbetstagare som arbetar hemifrån. Detta görs genom en korrelationsstudie som undersöker två variabler för den yttre boendemiljön samt två variabler för den inre boendemiljön och deras relation till psykologiskt välbefinnande. Om hemarbete kommer att vara en del av arbetslivet för många arbetstagare är det viktigt att undersöka huruvida olika aspekter av boendemiljön har ett samband med psykologiskt välbefinnande för de individer som arbetar hemifrån. Har människor en dålig arbetsmiljö hemma på grund av aspekter i sin boendemiljö kan det innebära negativa konsekvenser för såväl individen som arbetsgivaren och samhället i stort. Med kunskap kring vilka samband som finns mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande ges förutsättningar för att skapa ett hållbart arbetsliv, hållbara individer och ett hållbart samhälle.

Enligt Arbetsmiljöverket (2021) finns det en juridisk skillnad mellan begreppen distansarbete och hemarbete. Med distansarbete avses sådant arbete där man i anställningsvillkoren har kommit överens om att arbete helt eller delvis ska ske på annan plats än en fysisk arbetsplats tillhandahållen av arbetsgivaren, medan hemarbete är när personer rekommenderas att arbeta hemifrån istället för från sin ordinarie fysiska arbetsplats. Dock finns det ingen skillnad i vilket ansvar arbetsgivaren har gällande arbetsmiljö för dessa två typer av arbete från hemmet (Arbetsmiljöverket, 2021). I vår studie har vi därför valt att inkludera både sådant arbete som sker hemifrån på grund av rekommendation att inte arbeta från ordinarie fysisk arbetsplats och sådant distansarbete som är avtalat i anställningsvillkor.

I resterande del av inledningen beskrivs begreppet psykologiskt välbefinnande, olika aspekter av miljöpsykologi, sambanden mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande samt hemarbete relaterat till psykologiskt välbefinnande. Studiens syfte och de hypoteser som studien avser att testa presenteras därefter.

Psykologiskt välbefinnande

Välbefinnande är ett psykologiskt konstrukt med många möjliga definitioner, perspektiv och dimensioner. Denna studie avser att undersöka det psykologiska välbefinnandet och för detta har Ryffs sexfaktorsmodell av psykologiskt välbefinnande valts som utgångspunkt. Den teoretiska modell som Ryff (1989a) har presenterat består av sex olika dimensioner av psykologiskt välbefinnande. Dessa sex dimensioner är: *självacceptans*, *positiva relationer med andra*, *autonomi*, *förmåga att hantera vardagen*, *mening i livet* och *personlig utveckling*. Ryff och Keyes (1995) beskrev att syftet med sexfaktorsmodellen är att

fånga de underliggande dimensioner som skapar mänskligt välbefinnande. Att modellen inte enbart beskriver psykologiskt välbefinnande på ett övergripande plan utan konkretiserar de underliggande dimensionerna var den främsta anledningen till att vi valde denna modell som utgångspunkt för vår studie.

Självacceptans är en återkommande aspekt i flera olika perspektiv av psykologiskt välbefinnande enligt Ryff (1989b). Självacceptans handlar om i vilken grad en person har en positiv attityd gentemot sig själv och sitt eget liv samt att kunna acceptera och erkänna både goda och dåliga kvaliteter hos sig själv (Ryff, 1989a). De som har en mer positiv attityd mot sig själva och sina egna liv har en högre grad av självacceptans. Individer med en låg grad av självacceptans önskar att de var annorlunda och upplever missnöje med sig själva (Ryff, 1989a).

Även *positiva relationer med andra* beskrev Ryff (1989a) som en vanlig aspekt av psykologiskt välbefinnande. Denna dimension belyser vikten av varma och tillitsfulla relationer med andra människor för psykologiskt välbefinnande (Ryff, 1989b). De personer som har få positiva relationer med andra är mer isolerade samt har svårigheter att skapa och upprätthålla varma och öppna relationer med andra människor. De personer som har en hög grad av positiva relationer med andra har däremot varma och tillitsfulla relationer samt bryr sig om andra personers välbefinnande (Ryff, 1989a).

Autonomi innefattar enligt Ryff (1989b) självbestämmande, självständighet och att en människas beteende regleras inifrån. De personer som har en hög grad av autonomi utgår från sina egna personliga standarder och kan stå emot sociala påtryckningar från andra. Motsatsvis har individer med låg autonomi svårt att stå emot sociala påtryckningar och bryr sig mycket om andra personers åsikter och omdömen när de fattar sina beslut (Ryff, 1989a).

Förmåga att hantera vardagen beskrev Ryff (1989b) som den del av mental hälsa som handlar om att kunna välja och skapa miljöer som är lämpliga utifrån individens fysiska förmåga. Personer som har en hög förmåga att hantera vardagen använder och hanterar sina omgivningar på ett bra sätt, exempelvis genom att välja eller skapa kontexter som passar den aktuella individens behov eller värderingar samt använder möjligheter i sina omgivningar väl. De personer som däremot har en låg förmåga att hantera vardagen beskrevs av Ryff (1989a) ha svårigheter att ändra eller förbättra sina omgivningar och sammanhang, är omedvetna om vilka möjligheter som finns i närmiljön samt saknar extern kontroll.

Mening i livet handlar om huruvida en person upplever mening och syfte med sitt liv (Ryff, 1989b). De individer som har hög grad av mening i livet har mål och känner ett syfte med sina liv samt upplever att både det som har varit och det som kommer har en mening,

medan de som har en låg grad av mening i livet saknar en tydlig riktning samt har få mål och upplevda syften med sina liv (Ryff, 1989a).

Den sjätte dimensionen av psykologiskt välbefinnande som Ryff (1989a) presenterade i sin modell är *personlig utveckling*. Personlig utveckling handlar om att utveckla den egna potentialen och att växa som människa (Ryff, 1989b). Enligt Ryff (1989a) är personer med en hög grad av personlig utveckling mer öppna för nya upplevelser, ser förbättringar i sig själva över tid och har en känsla av en ständigt pågående utveckling som människa. De individer som däremot har en låg grad av personlig utveckling har svårt att utveckla nya beteenden och attityder över tid samt upplever en form av personlig stagnation (Ryff, 1989a).

Utifrån Ryffs sexfaktorsmodell har Ryffs psykologiska välbefinnandeskala utvecklats till att användas för att mäta välbefinnande (Ryff & Keyes, 1995).

Miljöpsykologi

Miljöpsykologi definierades av Steg och de Groot (2019) som den psykologiska disciplin som studerar samspelet mellan människan och dess omgivning, vilket inkluderar både den naturliga miljön och den av människan byggda miljön. Miljöpsykologi innefattar bland annat studier av hur omgivningen påverkar människors beteende, upplevelser och välbefinnande. Teorier, modeller och tidigare forskning inom miljöpsykologi är därmed betydelsefulla för vår studie då vi avser att undersöka just samband mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande.

Stress i boendemiljö

Tidigare forskning visar att det finns en relation mellan stress och psykologiskt välbefinnande där en ökad nivå av stress kan leda till ett sämre psykologiskt välbefinnande (Staufenbiel et al., 2013). Stress är därmed ett intressant konstrukt att undersöka inom ramen för psykologiskt välbefinnande.

Stress kan beskrivas både utifrån ett biologiskt och ett psykologiskt perspektiv. Vår studie utgår från det psykologiska perspektivet på stress. Det psykologiska perspektivet fokuserar på hur olika psykologiska faktorer påverkar stress och stressreaktioner.

Transaktionsmodellen (Lazarus & Folkman, 1987) är en vanligt förekommande modell för att förklara de psykologiska aspekterna av stress. Denna modell ser stress som en produkt av interaktioner mellan människan och dess omgivning. Lazarus och Folkman (1987) menade att det inte går att förstå stress genom att enbart undersöka människan eller omgivningen var för sig. Istället menade de att analysen bör göras genom att de två delarna, individen och omgivningen, förenas.

Enligt transaktionsmodellen har en persons omgivning betydelse för stressnivån (Lazarus & Folkman, 1987) och eftersom att det även i tidigare forskning har påvisats ett samband mellan stress och psykologiskt välbefinnande, tyder detta på att det skulle kunna finnas ett samband mellan hur stressande eller avslappnande omgivning en person befinner sig i och det psykologiska välbefinnandet. På grund av detta är det intressant och relevant att undersöka hur sambandet mellan stressande kontra avslappnande boendemiljöer och det psykologiska välbefinnandet ser ut för de som arbetar hemifrån. De arbetstagare som arbetar hemifrån befinner sig en stor del av sin tid i boendemiljön, vilket medför att hur stressande eller avslappnande denna är bör ha en inverkan på det psykologiska välbefinnandet. Därav finner vi det intressant att undersöka detta vidare.

Stressorer och störningar i boendemiljö

Inom fältet miljöpsykologi studeras även människa-miljötransaktioner genom undersökningar av hur olika typer av stressorer i omgivningen påverkar människan. Kroniska stressorer är sådana som inte är akuta utan är av en mer permanent form och genomsyrar en stor del av en människas liv (Segerstrom & Miller, 2004). Segerstrom och Miller (2004) visade i sin forskning att kroniska stressorer har fler negativa konsekvenser för människan än vad den akuta formen av stressorer har.

Fem vanliga typer av stressorer som förekommer i urbana boendemiljöer är ljud, trängsel, låg bostadskvalitet, låg kvalitet på bostadsomgivningen samt trafikstockningar (Steg & de Groot, 2019). Dessa stressorer är ofta av den kroniska typen. Stressorer i form av ljud har inte bara visat sig ha negativa effekter på det fysiska välbefinnandet, utan forskning i skolmiljöer av Gilavand och Jamshidnezhad (2016) visade även att ljud har negativa psykologiska effekter såsom påverkan på motivation och prestation samt kan leda till en hög grad av trötthet och depression.

Utöver ljud har forskning även visat att trängsel i hemmet kan påverka det psykologiska välbefinnandet negativt genom en ökad nivå av kronisk stress (Riva et al., 2014). Trängsel från övriga personer i hushållet är en möjlig störning som arbetstagare som arbetar hemifrån kan uppleva i sin boendemiljö.

Utifrån ovanstående forskning går det att se ett samband mellan stressorer, såsom ljud och trängsel, och psykologiskt välbefinnande. Att arbeta ostört kan bland annat innefatta att arbeta utan att störas av sådana stressorer. Därmed är det intressant att undersöka huruvida det finns ett samband mellan psykologiskt välbefinnande och möjligheten att arbeta ostört i hemmet för de arbetstagare som arbetar hemifrån. Då vi författare inte har funnit att dessa

samband tidigare har studerats i relation till arbete hemifrån anser vi det intressant att undersöka vidare.

Särskild arbetsplats i boendemiljö

Forskning av Bergefurt et al. (2022) i kontorsmiljöer visade att det finns ett negativt samband mellan störande bakgrundsljud, såsom konversationer eller ringsignaler, och psykologiskt välbefinnande. Samma studie visade även ett positivt samband mellan att ha en privat kontorsplats och psykologiskt välbefinnande medan öppna kontorslandskap är relaterat till ökad stress hos arbetstagarna.

Tidigare forskning av Chu et al. (2022) visade att om en arbetstagare upplever stress på platsen för arbete i hemmet är risken större att denne börjar att göra icke-arbetsrelaterade aktiviteter för att minska den upplevda stressen. Författarna menade också att arbetstagare som arbetar hemifrån bör ha privata arbetsplatser i hemmet. Att ha en fortsatt bra balans mellan arbete och privatliv trots att arbetstagaren utför sitt arbete från hemmet är viktigt för det psykologiska välbefinnandet (Chu et al., 2022).

Då arbetsplats i hemmet är ett relativt outforskat område har ingen tidigare forskning om just vilken plats i hemmet arbetet sker ifrån relaterat till psykologiskt välbefinnande kunnat hittas av oss författare. Utifrån de tidigare studier som har gjorts gällande kontorsmiljöer, i kombination med studier som visar att störningar från omgivningen har negativ inverkan på det psykologiska välbefinnandet, skulle ett eventuellt samband mellan att arbeta från en särskild plats i hemmet och psykologiskt välbefinnande kunna finnas. Att inte ha en särskild plats avsedd för arbete i hemmet skulle kunna innebära att störningar i form av stressorer, som nämndes i föregående avsnitt, oftare förekommer. Detta från såväl andra personer i hushållet som från hemmet i övrigt. Dessutom är risken större för de som arbetar från en plats i hemmet som upplevs stressig att arbetet störs av andra icke-arbetsrelaterade aktiviteter. Att inte ha en tydlig och bra balans mellan arbetsliv och privatliv kan då leda till negativa effekter på det psykologiska välbefinnandet. Utifrån detta är sambandet mellan att arbeta från en särskild plats endast för arbete i hemmet och psykologiskt välbefinnande intressant att studera vidare.

Urbana boendemiljöer och grönområden

Även om många av de möjliga stressorer med negativ inverkan på människors välbefinnande som nämndes i tidigare avsnitt kan förekomma i urbana boendemiljöer, finns det även aspekter i urbana boendemiljöer som kan ha en positiv inverkan på det psykologiska välbefinnandet. Exempelvis kan parker, grönområden samt vissa typer av byggnader och

arkitekturer ha en positiv effekt i form av psykologisk återhämtning (de Vries et al., 2003; Herzog et al., 2010).

de Vries et al. (2003) studerade huruvida personer som bor i bostadsområden som har mer grönområden har en bättre fysisk och psykisk hälsa än personer som bor i bostadsområden med en mer sparsam tillgång till grönområden. Studien visade att förekomsten av dessa har en positiv inverkan på såväl fysisk som psykisk hälsa hos de boende. Dessutom var sambandet mellan förekomsten av grönområden och hälsa ännu starkare för personer som befann sig mer tid i hemmet, såsom äldre och hemmafruar. Studien av de Vries et al. (2003) fokuserar på förekomsten av grönområden i termer av kvantiteten av dessa i bostadsområden. Andra studier har visat att även kvaliteten på grönområden har en inverkan. de Vries et al. (2013) visade att sambandet mellan grönområden och fysisk såväl som psykisk hälsa var starkare för sådana av högre kvalitet än för en större kvantitet av dessa.

Förklaringen bakom att grönområden relaterar till bättre fysiskt och psykiskt välbefinnande är bland annat kopplat till en reduktion av stressnivåer hos de boende (de Vries et al., 2013). En annan möjlig bidragande mekanism till relationen mellan bättre psykologiskt välbefinnande och grönområden beskrev Coley et al. (1997) som social sammanhållning. Detta då grönområden är en möjlig mötesplats där boende kan socialisera sig och knyta sociala band till andra människor vilket kan främja psykologiskt välbefinnande.

Denna tidigare forskning tyder på att det finns ett samband mellan psykologiskt välbefinnande och grönområden. Däremot har vi inte hittat att detta samband tidigare har undersökts i relation till boendemiljö för de som arbetar hemifrån. Därav är grönområde en av de variabler som kommer att undersökas i vår studie.

Samband mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande samt mellan hemarbete och psykologiskt välbefinnande

Trots att boendepsykologi är ett relativt nytt fält finns det tidigare empiriska undersökningar som har visat att det finns en relation mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande. Jones-Rounds et al. (2014) undersökte relationen mellan subjektivt välbefinnande och boendesituation i Europa. De kom fram till att undermålig boendekvalitet och bostadsområden av sämre kvalitet båda leder till sämre välbefinnande. Zhou et al. (2021) undersökte i sin studie sambandet mellan *perceived residential environmental quality* (PREQ) och välbefinnande (vilket i studien mättes genom livstillfredsställelse) hos personer över 60 år som lever i tätbebyggda områden i Kina. Studiens resultat visade ett positivt samband mellan PREQ och välbefinnande.

Charalampous et al. (2022) undersökte välbefinnande hos arbetstagare som arbetar digitalt på distans. Resultatet i den nämnda studien tyder på att digitalt arbete på distans påverkar flera aspekter av arbetstagarens välbefinnande, såsom kognitivt, socialt, affektivt och psykosomatiskt välbefinnande. Dock belyste författarna att detta är ett komplext ämne som innefattar individuella variationer i hur en individ påverkas av arbete på distans.

Det finns således tidigare forskning som tyder på att det finns en relation mellan boendemiljö, hemarbete och välbefinnande. De arbetstagare som arbetar hemifrån hela eller delar av sin arbetstid befinner sig mer i sina hem, vilket gör denna grupp särskilt intressant att undersöka i relation till boendemiljö.

Syfte

Som presenterats tidigare i inledningen syftar denna studie till att undersöka sambanden mellan olika aspekter av den inre och den yttre boendemiljön i relation till psykologiskt välbefinnande för de arbetstagare som arbetar hemifrån. Som också nämnts i inledningen tyder mycket på att arbete hemifrån kommer att vara ett vanligt förekommande inslag i många människors liv även efter covid-19-pandemin. Därför anser vi det vara relevant att undersöka dessa samband. Oss veterligen finns det inga tidigare studier som har undersökt detta utifrån Ryffs psykologiska välbefinnandeskala. Därmed bidrar studien med ny och relevant kunskap. Med hjälp av denna kunskap kan förutsättningar för att bygga boendemiljöer för framtidens flexibla arbetsliv skapas. Studiens resultat är därmed användbart för såväl aktörer som bygger bostäder som samhällsplanerare, individuella arbetstagare som arbetar hemifrån och för arbetsgivare.

De fyra variabler i boendemiljön som undersöks i studien är: avslappnande boendemiljö, möjligheten att arbeta ostört, möjligheten att använda en särskild plats endast för arbete samt grönområden. Avslappnande boendemiljö och grönområden avser den yttre boendemiljön medan möjligheten att arbeta ostört och att ha en särskild plats endast för arbete avser den inre boendemiljön. I vår studie tittar vi på samband mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande genom en hypotesprövning där sambandet mellan var och en av de fyra variablerna i boendemiljön och psykologiskt välbefinnande undersöks. Variabeln psykologiskt välbefinnande är ett genomsnitt av samtliga Ryffs sex delskalor. Hypoteserna baseras på den tidigare forskning och teori som presenterades i inledningen. Därefter undersöks även sambanden mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande genom en explorativ analys utan hypoteser, där Ryffs delskalor var för sig studeras i relation till de fyra valda variablerna för boendemiljön.

Hypoteser

De hypoteser som studien avser att testa för de arbetstagare som arbetar hemifrån är:

1. De arbetstagare som bor i mer avslappnade boendemiljöer har en högre grad av psykologiskt välbefinnande.
2. De arbetstagare som har möjlighet att arbeta ostört har en högre grad av psykologiskt välbefinnande.
3. De arbetstagare som har möjlighet att använda en särskild plats endast för arbete har en högre grad av psykologiskt välbefinnande.
4. De arbetstagare som har god tillgång till grönområden av god kvalitet i sin boendemiljö har en högre grad av psykologiskt välbefinnande.

Metod

Deltagare

Totalt fullföljde 100 deltagare studien. Deltagarna var i åldrarna 23 till 66 år ($M = 38.7$, $SD = 12.6$). Av deltagarna var 24 % ensamhushåll och 76 % samboende med partner och/eller barn. 51 % av deltagarna bodde i en storstad (Malmö, Göteborg eller Stockholm), 33 % av deltagarna bodde i en annan stad och 16 % bodde i en liten ort eller på landsbygden. Det fanns därmed en viss variation hos deltagarna vad gäller ålder, typ av hushåll och bostadsort.

Populationen som studien ämnade att undersöka var personer som arbetar eller har arbetat hemifrån. Endast individer som har arbetat hemifrån inkluderades i analyserna och detta säkerställdes med en kontrollfråga i enkäten.

Mätinstrument

För att undersöka psykologiskt välbefinnande användes Ryffs psykologiska välbefinnandeskala (Lindfors, 2002). För att undersöka den yttre boendemiljön användes skalan Perceived residential environment quality (PREQ) (Bonaiuto et al., 2006). De svenska översättningarna av dessa användes. Därutöver användes ett antal egenformulerade påståenden för att undersöka den inre boendemiljön. Enkäten fångade på så sätt en bredd av både den inre och den yttre boendemiljön.

Enkäten bestod av 89 frågor och påståenden. Alla frågor och påståenden i enkäten hade slutna svarsalternativ, det vill säga det fanns ingen möjlighet för fritextsvar. För de delar av enkäten där deltagarna skulle göra en skattning av ett påstående användes en skala mellan ett och sju, där en etta betyder "instämmer inte alls" och en sju betyder "instämmer helt". Samtliga frågor och påståenden var obligatoriska att besvara för att komma vidare. Enkäten i sin helhet återfinns i appendix.

Ryffs psykologiska välbefinnandeskala

Ryffs psykologiska välbefinnandeskala (Lindfors, 2002) användes för att undersöka konstruktet psykologiskt välbefinnande hos deltagarna. För att enkäten inte skulle bli alltför omfattande valdes den förkortade versionen av denna skala med 18 påståenden. Skalan mäter sex olika dimensioner av välbefinnande med tre påståenden vardera: självacceptans, positiva relationer med andra, autonomi, förmåga att hantera vardagen, mening i livet och personlig utveckling. Exempelvis innefattar instrumentet påståenden såsom om vardagens krav gör personen nedstämd, om personen vanligen känner att den har kontroll över sin livssituation och om personen har svårigheter att upprätthålla nära relationer.

Ryffs psykologiska välbefinnandeskala har i tidigare studier främst använts för att undersöka psykologiskt välbefinnande i relation till ålder, kön, socioekonomisk status och utbildning (Lindfors et al., 2006). I vår studie har vi använt Ryffs psykologiska välbefinnandeskala för att undersöka samband mellan psykologiskt välbefinnande och olika aspekter av boendemiljön.

Nedan presenteras Cronbachs alfa för skalorna med originaltesten (Lindfors, 2002) inom parentes. Cronbachs alfa för variabeln psykologiskt välbefinnande var $\alpha = .70$ ($\alpha = .74$). Cronbachs alfa var för självacceptans $\alpha = .62$ ($\alpha = .59$), för positiva relationer med andra $\alpha = .61$ ($\alpha = .52$), för autonomi $\alpha = .50$ ($\alpha = .36$), för förmåga att hantera vardagen $\alpha = .64$ ($\alpha = .42$), för mening i livet $\alpha = .30$ ($\alpha = .26$) och för personlig utveckling $\alpha = .29$ ($\alpha = .49$). Cronbachs alfa för psykologiskt välbefinnande indikerar därmed på en relativt god intern konsistens. Delskalorna varierar däremot något i hur god den interna konsistensen är.

Den yttre boendemiljön

PREQ-skalan (Bonaiuto et al., 2006) användes för att undersöka deltagarnas yttre boendemiljö. PREQ består av 61 påståenden som berör det bostadsområde som deltagaren bor i, vilka är fördelade i 19 olika delskalor. Vid vår analys användes två av delskalorna i PREQ, avslappnande bostadsområde och grönområde. Bland annat innefattar dessa delskalor påståenden som om det är stressande att bo i bostadsområdet, huruvida det finns tillräckligt med grönområden i bostadsområdet och om grönområdena är i bra skick.

Cronbachs alfa för originaltesten (Bonaiuto et al., 2006) står inom parentes. Cronbachs alfa för delskalan avslappnande bostadsområde var $\alpha = .87$ ($\alpha = .89$) och för delskalan grönområde var Cronbachs alfa $\alpha = .84$ ($\alpha = .92$), vilket indikerar på en god intern konsistens för delskalorna.

Den inre boendemiljön

Utöver de två ovan nämnda skalorna gällande psykologiskt välbefinnande och den yttre boendemiljön utformade vi även sex stycken bakgrundsfrågor och fyra påståenden om den inre boendemiljön då vi ville undersöka ytterligare aspekter av boendemiljön som PREQ inte omfattade. Exempelvis innefattar denna del av enkäten påståenden om personen hade möjlighet att arbeta ostört och om det fanns möjlighet att använda en särskild plats endast för arbete i bostaden.

Design

Den genomförda studien är en kvantitativ korrelationsstudie i form av en surveydesign. En digital enkät med stängda svarsalternativ användes som datainsamlingsmetod. Genom en kvantitativ metod kunde fler deltagare nås på kortare tid och mer data insamlas. Detta möjliggjorde en högre grad av tillförlitlighet i resultatet. Valet att använda en kvantitativ metod gav också en större möjlighet till generalisering av resultatet.

Korrelationen med psykologiskt välbefinnande undersöktes för fyra variabler i boendemiljön: avslappnande boendemiljö, möjligheten att arbeta ostört, möjligheten att använda en särskild plats endast för arbete och grönområden. Den första delen av studien bestod av en prövning av hypoteser som baserades på tidigare forskning. I denna del undersöktes sambanden mellan dessa fyra variabler i boendemiljön och variabeln psykologiskt välbefinnande. Den andra delen av studien bestod av en explorativ analys utan hypoteser där syftet var att undersöka vilka specifika delar av Ryffs psykologiska välbefinnandeskala som eventuellt hade ett samband med de fyra variablerna i boendemiljön.

Procedur

Vi tog fram en enkät via programmet Qualtrics där vi använde de tidigare nämnda skalorna, våra egenformulerade påståenden samt ett antal demografiska frågor och bakgrundsfrågor. Spridningen av vår enkät gjordes på LinkedIn och Facebook. Vi delade den till våra kontaktnät på dessa kanaler men även i vissa specifika grupper för större spridning. Enkäten delades även vidare av vänner och bekanta i de nämnda kanalerna. Enkäten låg öppen för svar i 31 dagar. Därefter stängdes den och vi började att analysera datan.

För analysen användes statistikprogrammet Jamovi (v. 1.2.27.0). För att testa hypoteserna analyserades data med hjälp av Pearson-korrelationer. För att testa hypotes 1 genomfördes en analys för variablerna avslappnande boendemiljö och psykologiskt välbefinnande. Hypotes 2 testades genom en analys för variablerna arbeta ostört och psykologiskt välbefinnande. För hypotes 3 genomfördes en analys med variablerna särskild plats och psykologiskt välbefinnande. Slutligen testades hypotes 4 genom en analys mellan

variablerna grönområden och psykologiskt välbefinnande. Variabeln psykologiskt välbefinnande togs fram genom att ett genomsnitt av Ryffs sex delskalor av psykologiskt välbefinnande beräknades. Denna variabel representerade således en helhet av deltagarnas psykologiska välbefinnande. För att få fram variablerna avslappnande boendemiljö och grönområde beräknades också ett genomsnitt då dessa representerades av mer än ett påstående i enkäten.

För den explorativa analysen använde vi Pearson-korrelationer mellan var och en av Ryffs sex delskalor (självacceptans, positiva relationer med andra, autonomi, förmåga att hantera vardagen, mening i livet samt personlig utveckling) och de fyra variablerna i boendemiljön (avslappnande boendemiljö, arbeta ostört, särskild plats och grönområde). Alfanivån sattes till .05 för samtliga statistiska analyser.

Etik

Studien genomfördes enligt de etiska principer som lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS, 2003:460) innehåller. Inga känsliga personuppgifter samlades in och bedömningen gjordes att det inte förelåg någon risk för fysisk eller psykisk skada för deltagarna. Innan enkäten påbörjades lämnades information till samtliga deltagare om studiens syfte och hur deras svar skulle komma att användas. Dessutom informerades deltagarna om att det var frivilligt att delta i studien och att de när som helst hade rätt att avbryta sin medverkan. Vidare lämnades även information om att samtliga svar som samlades in var anonyma. Deltagarna fick, innan de kunde gå vidare och påbörja enkäten, bekräfta att de hade läst informationen och samtycka till att deras svar användes i angivet syfte.

Resultat

I följande avsnitt presenteras studiens resultat. Inledningsvis visas deskriptiv statistik för de undersökta variablerna. Därefter presenteras resultatet av korrelationsanalysen kopplat till våra fyra hypoteser. Slutligen presenteras resultatet för de explorativa analyserna.

Deskriptiv statistik

I tabell 1 visas medelvärde och standardavvikelse för de variabler som studien undersökte. För samtliga variabler och analyser i studien är $n = 100$.

Tabell 1*Medelvärde och standardavvikelse för studiens samtliga variabler*

Variabel	M	SD
Psykologiskt välbefinnande	5.37	0.60
Självacceptans	5.61	0.84
Positiva relationer med andra	5.37	1.06
Autonomi	4.86	0.98
Förmåga att hantera vardagen	5.40	1.05
Mening i livet	5.29	0.94
Personlig utveckling	5.70	0.79
Avslappnande boendemiljö (yttre)	5.83	1.40
Arbeta ostört (inre)	5.55	1.82
Särskild plats (inre)	5.00	2.45
Grönområde (yttre)	5.55	1.46

Samband mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande

I tabell 2 presenteras Pearsons korrelationskoefficient för variablerna psykologiskt välbefinnande, avslappnande boendemiljö, arbeta ostört, särskild plats och grönområde.

Tabell 2*Korrelationsmatris psykologiskt välbefinnande och boendemiljö*

	1	2	3	4	5
1. Psykologiskt välbefinnande	1				
2. Avslappnande boendemiljö	.26*	1			
3. Arbeta ostört	.13	.20*	1		
4. Särskild plats	.16	.21*	.25*	1	
5. Grönområde	.21*	.48***	.15	.11	1

Not. * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

Hypotes 1: De arbetstagare som bor i mer avslappnade boendemiljöer har en högre grad av psykologiskt välbefinnande

Korrelationsanalysen visade att det fanns ett signifikant positivt samband mellan variablerna avslappnade boendemiljö och psykologiskt välbefinnande ($r(98) = .26, p < .05$). Att det är ett positivt samband indikerar att ju mer avslappnade boendemiljö arbetstagaren upplever sig bo i, desto högre psykologiskt välbefinnande har personen också. Därmed stödjer studiens resultat hypotes 1.

Hypotes 2: De arbetstagare som har möjlighet att arbeta ostört har en högre grad av psykologiskt välbefinnande

Vid analysen framkom att det inte fanns något signifikant samband mellan att arbeta ostört och psykologiskt välbefinnande ($r(98) = .13, p > .05$). Därmed fanns inget stöd i studiens resultat för hypotes 2.

Hypotes 3: De arbetstagare som har möjlighet att använda en särskild plats endast för arbete har en högre grad av psykologiskt välbefinnande

Den genomförda korrelationsanalysen visade inget signifikant samband mellan att ha en särskild plats i hemmet att arbeta på och psykologiskt välbefinnande ($r(98) = .16, p > .05$). Resultatet i studien gav därmed inte stöd för hypotes 3.

Hypotes 4: De arbetstagare som har god tillgång till grönområden av god kvalitet i sin boendemiljö har en högre grad av psykologiskt välbefinnande

Resultatet av analysen för variablerna grönområde och psykologiskt välbefinnande visade ett signifikant positivt samband ($r(98) = .21, p < .05$). Detta tyder på att de arbetstagare som bor i boendemiljöer med god tillgång till grönområden av god kvalitet har ett högre psykologiskt välbefinnande. I studiens resultat finner vi således stöd för hypotes 4.

Explorativ analys: Samband mellan boendemiljö och Ryffs delskalor av psykologiskt välbefinnande

I tabell 3 presenteras Pearsons korrelationskoefficienter för Ryffs sex delskalor av psykologiskt välbefinnande, självacceptans, positiva relationer med andra, autonomi, förmåga att hantera vardagen, mening i livet samt personlig utveckling, och de fyra undersökta variablerna i boendemiljön, avslappnade boendemiljö, arbeta ostört, särskild plats samt grönområde.

Tabell 3*Korrelationsmatris Ryffs sex delskalor och boendemiljö*

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Självacceptans	1									
2. Positiva relationer med andra	.55***	1								
3. Autonomi	.31**	.28**	1							
4. Förmåga att hantera vardagen	.54***	.54***	.21*	1						
5. Mening i livet	.24*	.27**	-.09	.19	1					
6. Personlig utveckling	.29**	.20*	.35***	.17	.15	1				
7. Avslappnande boendemiljö	.25*	.18	.18	.27**	-.01	.09	1			
8. Arbeta ostört	-.02	.05	.08	.21*	.04	.14	.20*	1		
9. Särskild plats	.13	.05	.22*	.18	-.03	.07	.21*	.25*	1	
10.. Grönområde	.15	.17	.11	.22*	-.05	.22*	.48***	.15	.11	1

Not. * = $p < .05$, ** = $p < .01$, *** = $p < .001$

Avslappnande boendemiljö

Studiens resultat påvisade ett signifikant positivt samband mellan en avslappnande boendemiljö och självacceptans ($r(98) = .25, p < .05$). Dessutom fanns ett starkare signifikant positivt samband mellan avslappnande boendemiljö och förmåga att hantera vardagen ($r(98) = .27, p < .01$). För övriga av de fyra delskalorna av psykologiskt välbefinnande visade studiens resultat inte något signifikant samband.

Arbeta ostört

Ett signifikant positivt samband visades i studiens resultat mellan förmåga att hantera vardagen och att arbeta ostört ($r(98) = .21, p < .05$). För övriga av de sex delskalorna fanns inget signifikant samband med att arbeta ostört.

Särskild plats

Gällande att arbeta från en särskild plats i hemmet endast för arbete visade studiens resultat ett positivt signifikant samband med delskalan autonomi ($r(98) = .22, p < .05$). För

övriga delskalor påvisades inget signifikant samband med att arbeta från särskild plats i hemmet endast avsedd för arbete.

Grönområde

Resultatet i studien påvisade ett signifikant positivt samband mellan grönområde och förmåga att hantera vardagen ($r(98) = .22, p < .05$), samt mellan grönområde och personlig utveckling ($r(98) = .22, p < .05$). För resterande av Ryffs delskalor fann vi inget signifikant samband med variabeln grönområde.

Diskussion

Denna studie syftade till att undersöka samband mellan olika aspekter av den inre och den yttre boendemiljön i relation till psykologiskt välbefinnande för de arbetstagare som arbetar hemifrån. I studiens första del genomfördes en korrelationsanalys utifrån de fyra hypoteserna. I den andra delen av studien genomfördes en explorativ analys där eventuella samband mellan boendemiljö och Ryffs sex delskalor av psykologiskt välbefinnande undersöktes.

Avslappnande boendemiljö

Studiens resultat fann ett signifikant positivt samband mellan att bo i en avslappnande boendemiljö och psykologiskt välbefinnande, vilket därmed stödjer hypotes 1. Detta resultat ligger i linje med den tidigare forskning som visade ett samband mellan stress och psykologiskt välbefinnande (Staufenbiel et al., 2013) samt det som transaktionsmodellen beskriver gällande sambandet mellan stress och den omgivning som personen befinner sig i (Lazarus & Folkman, 1987).

De arbetstagare som arbetar hemifrån befinner sig en större del av dygnet i sin boendemiljö än om de hade arbetat från en annan plats än hemmet. Detta innebär att transaktionen mellan boendemiljön och personen, som transaktionsmodellen (Lazarus & Folkman) beskriver, sker under en längre tid än den annars hade gjort. Huruvida arbetstagaren bor i en avslappnande eller stressande boendemiljö kan därför tänkas ha en inverkan på det psykologiska välbefinnandet.

När det gäller Ryffs sex delskalor av psykologiskt välbefinnande visade resultaten i studiens explorativa analys att det finns ett signifikant positivt samband mellan avslappnande boendemiljö och självacceptans. Detta samband skulle kunna förklaras utifrån att de personer som bor i en mer avslappnande boendemiljö är mindre stressade, och därför också har möjligheten att ha en mer positiv attityd mot sig själva och sina egna liv. Detta då stress och stressorer har visat sig ha en negativ inverkan på det psykologiska välbefinnandet i form av exempelvis depression och trötthet (Gilavand & Jamshidnezhad, 2016). Ett sämre

psykologiskt välbefinnande på grund av trötthet och depression skulle kunna leda till svårigheter att ha en positiv attityd mot sig själv och sitt eget liv, och också resultera i sämre självacceptans.

Förutom detta fann vi ett signifikant positivt samband mellan en avslappnande boendemiljö och förmåga att hantera vardagen som var starkare än det mellan en avslappnande boendemiljö och självacceptans. Förmåga att hantera vardagen handlar om att individen använder och hanterar sin omgivning på ett bra sätt genom att välja och skapa miljöer utifrån personliga behov och värderingar (Ryff, 1989b). Detta samband skulle kunna förklaras utifrån två perspektiv. En förklaring av sambandet skulle kunna vara att de som har en hög förmåga att hantera vardagen är bättre på att skapa avslappnande boendemiljöer. Detta ligger i linje med det som Ryff (1989b) beskriver kring att individer med hög förmåga att hantera vardagen är bättre på att skapa eller välja kontexter som passar dennes behov, vilket i detta fall skulle kunna vara behovet av psykologiskt välbefinnande. En annan möjlig förklaring är att de som bor i avslappnande boendemiljöer har en bättre förmåga att hantera vardagen. Möjligtvis skulle det även kunna vara en kombination av dessa två perspektiv.

Arbeta ostört

Resultaten visade inget signifikant samband mellan att arbeta ostört och psykologiskt välbefinnande. Därmed fanns inget stöd för hypotes 2 som baserades på den tidigare forskning som presenterats kring att förekomsten av stressorer, såsom ljud och trängsel, kan påverka det psykologiska välbefinnandet negativt. Det går att diskutera huruvida detta beror på att det faktiskt inte finns något samband mellan variablerna, eller om det kan bero på att det endast var ett påstående i enkäten som undersökte att arbeta ostört. Det skulle kunna vara så att detta påstående inte fångade upp alla aspekter av att arbeta ostört, vilket därmed kan ha påverkat resultatet.

Vid den explorativa analysen fann studiens resultat däremot att det finns ett signifikant samband mellan delskalan förmåga att hantera vardagen och att arbeta ostört. En intressant diskussion är huruvida de personer som har en hög förmåga att hantera vardagen också är bättre på att skapa ostörda boendemiljöer att arbeta i, vilket är den beskrivning som Ryff (1989b) gav, eller om möjligheten att arbeta ostört skapar en känsla av en högre förmåga att hantera vardagen. Då den genomförda studien var en korrelationsstudie går det inte att säga något definitivt gällande riktningen på dessa samband.

Särskild plats

Resultaten visade inte något signifikant samband mellan att ha en särskild plats endast för arbete i hemmet och psykologiskt välbefinnande. Det finns därmed inte stöd för hypotes 3

som baserades på tidigare forskning om att ha en avskild och privat plats för arbete samt vikten av att ha balans mellan arbetsliv och privatliv. Däremot fann vi ett signifikant positivt samband mellan autonomi och att ha en särskild plats endast för arbete. Precis som tidigare går det att diskutera huruvida de som har en hög grad av autonomi i högre utsträckning upplever att de har en särskild plats för arbete i sina hem, eller om de som har möjlighet att arbeta på en särskild plats har en större känsla av autonomi. Ryff (1989b) beskrev bland annat personer med hög grad av autonomi som självständiga och självbestämmande, och eventuellt skulle möjligheten att ha en särskild plats i hemmet endast avsedd för arbete kunna leda till en högre grad av autonomi då man upplever en större känsla av självständighet.

Grönområde

Gällande de undersökta variablerna grönområde och psykologiskt välbefinnande fann vi ett signifikant positivt samband. Detta gav därmed stöd för hypotes 4, att de arbetstagare som har god tillgång till grönområden av god kvalitet i sina bostadsområden har högre grad av psykologiskt välbefinnande. Detta stödjer tidigare forskning inom området som har visat att de personer som har god tillgång till grönområden i sina bostadsområden, både avseende kvantitet och kvalitet, också upplever en högre grad av fysiskt och psykiskt välbefinnande (de Vries et al., 2003). Dessutom har denna tidigare forskning visat att detta samband är ännu starkare för de personer som befinner sig en större del av sin tid i hemmet, vilket även de arbetstagare som arbetar hemifrån gör. En möjlig förklaring som vi ser bakom detta samband skulle kunna vara den reduktion av stressnivåer som de Vries et al. (2003) visade att förekomsten av grönområden leder till. Denna reduktion av stressnivåer skulle kunna bero på att det finns färre av de stressorer som Steg och de Groot (2019) presenterade, såsom ljud, trängsel och trafikstockningar. Även förklaringen till sambandet gällande social sammanhållning som Coley et al. (1997) presenterade ser vi som en möjlig förklaring. Detta då grönområden blir en möjlig mötesplats för sociala anknytningar, vilket möjligtvis skulle kunna vara av ännu större vikt för de arbetstagare i ensamhushåll som arbetar hemifrån då deras sociala kontakter kan bli få.

I den explorativa analysen påvisades signifikanta positiva samband mellan förmåga att hantera vardagen och grönområde samt mellan personlig utveckling och grönområde. Gällande sambandet mellan förmåga att hantera vardagen och grönområde ser vi att en möjlig förklaring är lik den som presenterades under avslappnade boendemiljö. Det vill säga om man bor i en boendemiljö som har god tillgång till grönområden av god kvalitet kan detta leda till stressreduktion (de Vries et al., 2013) och därmed en känsla av en högre förmåga att hantera vardagen. Men det skulle också kunna bero på att de individer med en hög förmåga att hantera

vardagen bosätter sig i boendemiljöer med god tillgång till grönområden av god kvalitet. Detta då de personer som har en hög förmåga att hantera vardagen väljer miljöer som passar de egna behoven enligt Ryff (1989b). Det går utifrån vår studie inte att avgöra vilken riktning sambandet har.

Sambandet mellan personlig utveckling och grönområden är ett för oss överraskande samband. En möjlig förklaring som vi skulle kunna se gällande detta samband är den stressreducerande effekt som grönområden enligt tidigare forskning har visat sig ha (de Vries et al., 2013). Eventuellt skulle denna stressreducering kunna ha en positiv effekt på den personliga utvecklingen.

Begränsningar

För att få så hög validitet och reliabilitet i studien som möjligt har två etablerade mätinstrument använts (Ryffs psykologiska välbefinnandeskala och PREQ). De påståenden som berörde den inre boendemiljön är framtagna av oss författare, vilket gör att de inte är beprövade som övriga påståenden. Detta skulle kunna vara en begränsning i studien och eventuellt kan detta ha haft en inverkan på resultaten för hypotes 2 och 3. Dessutom användes, för hypotes 2 och 3, endast data från ett påstående var, vilket också kan ha haft en påverkan. Exempelvis, för variabeln att arbeta ostört användes endast påståendet "I mitt boende har jag möjlighet att arbeta ostört.". Begreppet ostört är väldigt brett och kan tolkas på många olika sätt. För att förbättra enkäten hade fler mer specificerade påståenden för att undersöka variabeln arbeta ostört kunnat användas. Exempelvis kunde ett påstående ställts om man störs av andra personer i hemmet, ett påstående om man störs av ljud och ett annat påstående om man störs av en stökig omgivning. På så sätt skulle validiteten i studien kunnat förbättras då vi med större säkerhet hade kunnat avgöra om påståendena faktiskt mäter det som vi avsåg att mäta.

PREQ är ett omfattande mätverktyg för att undersöka boendemiljön. Eftersom att PREQ användes i sin helhet med samtliga 61 påstående tillsammans med Ryffs psykologiska välbefinnandeskala med 18 påstående blev den digitala enkäten relativt omfattande. Totalt avbröt 44 personer sin medverkan under enkätens gång, och längden på enkäten kan ha varit en bidragande orsak till detta. Längden på enkäten kan också ha bidragit till att svaren hos de som fullföljde inte blev av god kvalitet då deltagarna kan ha tappat koncentrationen under enkätens gång. Med sämre kvalitet avses att svaren inte speglar verkligheten sanningsenligt. Ytterligare en nackdel med att använda PREQ som mätinstrument är att en del av påståendena inte är utvecklade utifrån ett svenskt sammanhang och därmed inte upplevdes som relevanta för deltagarna, vilket också skulle kunna leda till att deltagare avbröt sin medverkan. Ett

exempel på detta är ”Parkerade bilar hindrar promenader i detta bostadsområde.”. I vissa länder parkerar bilar delvis på trottoaren och i dessa länder kan detta då vara ett hinder när man promenerar. Ett annat exempel är ”Bussarna är för obekväma i detta bostadsområde.”. Utifrån vår uppfattning finns det inte några större skillnader i bekvämlighet mellan bussar i olika bostadsområden i Sverige på samma sätt som det kan finnas i andra länder där busstrafiken sköts mer lokalt i bostadsområdet.

Gällande den interna konsistensen i skalorna som användes för studien varierade denna. Cronbachs alfa för delskalorna hämtade från PREQ var $\alpha = .87$ respektive $\alpha = .84$, vilket indikerar på en väldigt god intern konsistens. Detta innebär att de olika påståendena i delskalan som avser att undersöka samma konstrukt också gör detta på ett bra sätt. Även för variabeln psykologiskt välbefinnande var Cronbachs alfa på en god nivå, $\alpha = .70$. För delskalorna i Ryffs psykologiska välbefinnandeskala var däremot Cronbachs alfa lägre. Särskilt lågt var Cronbachs alfa för delskalorna mening i livet, $\alpha = .30$, och personlig utveckling, $\alpha = .29$. Dessa låga alfavärden är en svaghet i studien, eftersom de olika påståendena i delskalorna inte mäter det avsedda konstruktet på ett tillfredsställande sätt. Det fanns dock inte några drastiska skillnader i Cronbachs alfa för vår data och för den data som Lindfors (2002) presenterade för originaltesten. Detta indikerar att det inte endast finns problem med den interna konsistensen i vår studie, utan att detta är ett problem som skalan även har haft i andra sammanhang. Lindfors (2002) menade att delskalornas låga Cronbachs alfa beror på att den förkortade versionen med 18 påståenden försöker att fånga bredden i konstrukten genom endast tre påståenden. Den förkortade version försökte således inte öka den interna konsistensen utan istället fånga bredden av konstrukten. Det är viktigt att ha i åtanke att dessa låga värden på Cronbachs alfa för mening i livet och personlig utveckling påverkar resultaten i vår studie. I och med bristerna i den interna konsistensen skulle det gå att argumentera för att den förkortade versionen av Ryffs psykologiska välbefinnandeskala inte är den optimala skalan för att undersöka psykologiskt välbefinnande. Dock ansåg vi att skalan även hade fördelar, såsom att den innefattar flertalet delskalor som vi var intresserade av att undersöka i relation till arbete hemifrån, detta utan att vara för lång. Inför framtida studier kan övervägande göras om någon annan skala för psykologiskt välbefinnande bör användas. Alternativt att delskalorna inte används i analyser var för sig, utan endast gemensamt för det totala psykologiska välbefinnandet som hade ett bra värde för Cronbachs alfa.

Eftersom att ett slumpmässigt urval inte användes för att välja deltagare kommer studiens urval inte garanterat att vara representativt för populationen som vi avsåg att undersöka. Dock, som nämnt i metoddelen, fanns en viss variation hos deltagarna avseende

ålder, hushållstyp och bostadsort. Detta tyder på en viss representativitet i urvalet vilket sannolikt stärker möjligheten att generalisera studiens resultat utanför urvalet. Eftersom att våra egna sociala kanaler användes för att sprida enkäten finns det en risk att alla typer av individer i populationen inte har nåtts, vilket kan vara till nackdel för studiens generaliserbarhet då urvalet inte nödvändigtvis är representativt.

Påverkan från tredje variabel

Då vår genomförda studie är en korrelationsstudie går det inte att säga vilken av variablerna i de undersökta sambanden som orsakar den andra. Likaså skulle det kunna finnas en tredje möjlig variabel, som vi inte har undersökt, som förklarar sambanden.

Förmodligen har många av deltagarna i studien arbetat hemifrån till följd av covid-19-pandemin. Att deltagarna inte själva har valt att arbeta hemifrån och många andra förutsättningar under covid-19-pandemin, såsom kraftigt begränsat umgänge med andra, är exempel på sådana tredje variabler som kan ha påverkat deltagarnas psykologiska välbefinnande. Dessa variabler har ingen direkt koppling till boendemiljön, men kan ha påverkat det psykologiska välbefinnandet under perioden för arbete hemifrån och därmed studiens resultat. Dock har det faktum att fler har arbetat hemifrån möjliggjort en bredare spridning av deltagare och därmed en bättre representativitet i vår studie.

En ytterligare intressant aspekt är vilken typ av arbete personen i fråga har. De individer som har ett arbete som innebär många sociala kontakter i form av exempelvis möten eller andra träffar skulle kunna ha en helt annan upplevelse av hemarbete än de som enbart ägnar sig åt ensamuppgifter. De som inte har några sociala kontakter med andra i sitt arbete, om än endast digitalt, tänker vi skulle kunna känna sig mer isolerade vilket kan påverka det psykologiska välbefinnandet. Detta, tänker vi, är värt att ha i åtanke som en tredje möjlig variabel som skulle kunna förklara de påvisade sambanden.

Likaså kan hur stor del av arbetstiden som arbetstagaren arbetar hemifrån spela roll. Om en arbetstagare enbart arbetar hemifrån eller arbetar enligt en hybridmodell där en del av arbetet utförs hemifrån medan en del av arbetet utförs från exempelvis ett kontor, skulle kunna ha en påverkan på hur stor betydelse olika aspekter av boendemiljön har på det psykologiska välbefinnandet.

Förslag på vidare forskning

Då studier som vår där samband mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande vid arbete hemifrån undersöks inte är ett välutforskat område, finns det många möjligheter till vidare forskning inom området. Vi valde att fokusera på fyra faktorer i boendemiljön som vi fann extra intressanta utifrån tidigare forskning. För framtida forskning finns det möjlighet att

titta på andra faktorer för att hitta fler eventuella samband mellan boendemiljö och psykologiskt välbefinnande. Detta för att utveckla området ytterligare och bidra med kunskap gällande hur framtidens boendemiljöer bör utformas för att skapa de bästa förutsättningarna för psykologiskt välbefinnande hos arbetstagare som arbetar hemifrån.

Vidare hade det även varit intressant att undersöka hur andra faktorer såsom typ av arbetsuppgifter och hur stor del av arbetstiden som arbetstagaren arbetar hemifrån har för inverkan på det psykologiska välbefinnandet i relation till boendemiljön. En jämförelse mellan olika yrkesgrupper med olika typer av arbetsuppgifter skulle exempelvis kunna genomföras, eller mellan de som arbetar hela sin arbetstid hemifrån kontra de som endast arbetar en del av sin arbetstid hemifrån. Det hade även varit intressant att studera om olika hushållstyper påverkar. Exempelvis hade en studie kunnat göras för att undersöka om sambanden ser olika ut för de arbetstagare som har hemmaboende barn jämfört med de som inte har hemmaboende barn.

Slutligen hade det på liknande sätt varit intressant att undersöka skillnader mellan olika bostadsområden genom en mer kontrollerad studie där bostadsområden selekteras utifrån vissa egenskaper. Till exempel hade en jämförelse av psykologiskt välbefinnande kunnat göras mellan ett bostadsområde som har närhet till grönområde och ett bostadsområde som inte har det.

Slutsats

Studien har genom sina resultat bidragit med ny och relevant kunskap inom det tidigare relativt utforskade området boendemiljö relaterat till psykologiskt välbefinnande för arbetstagare som arbetar hemifrån. Resultatet i studien visade att det finns positiva samband mellan att bo i en avslappnande boendemiljö och psykologiskt välbefinnande samt mellan att bo i en boendemiljö med god tillgång till grönområden av god kvalitet och psykologiskt välbefinnande. Resultatet visade även att det finns signifikanta samband mellan flertalet av Ryffs delskalor och de fyra undersökta variablerna i boendemiljön. Av Ryffs delskalor var förmåga att hantera vardagen den som korrelerade med majoriteten av de undersökta variablerna i boendemiljön.

Studien har därmed uppnått sitt syfte att undersöka samband mellan olika aspekter av den inre och den yttre boendemiljön i relation till psykologiskt välbefinnande för de arbetstagare som arbetar hemifrån. Resultaten har bidragit med ny kunskap om hur framtidens boendemiljöer kan utformas för att skapa förutsättningar för ett gott psykologiskt välbefinnande för de arbetstagare som arbetar hemifrån, vilket i det moderna flexibla arbetslivet ser ut att bli allt mer förekommande. Vår studie har brutit ny mark inom ett ännu

inte särskilt väl utforskat område där det finns ett behov av kunskap för att kunna möta de nya kraven och arbetssätten som uppkommer i arbetslivet när arbetstagares boendemiljö också blir deras arbetsmiljö. Resultatet och kunskapen kring hur boendemiljön relaterar till psykologiskt välbefinnande för arbetstagare som arbetar hemifrån kan användas av såväl bostadsbyggare som samhällsplanerare, arbetstagare och arbetsgivare för att bygga ett hållbart arbetsliv och samhälle.

Referenser

- Arbetsmiljöverket. (2018). *Nya sätt att organisera arbete – betydelsen för arbetsmiljö och hälsa*.
https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/kunskapssammanstallningar/nya-satt-att-organisera-arbete-betydelsen-for-arbetsmiljo-och-halsa_2018_2.pdf
- Arbetsmiljöverket. (2021). *Arbetsmiljö när du arbetar hemifrån*. Hämtad 22 mars, 2022, från <https://www.av.se/halsa-och-sakerhet/sjukdomar-smitta-och-mikrobiologiska-risker/smittrisker-i-arbetsmiljon/coronaviruset/arbetsmiljon-vid-hemarbete/>
- Bergefurt, L., Weijs-Perrée, M., Appel-Meulenbroek, R. & Arentze, T. (2022). The physical office workplace as a resource for mental health – A systematic scoping review. *Building and Environment*, 207(Part A).
- Bonaiuto, M., Fornara, F. & Bonnes, M. (2006). Perceived residential environment quality in middle- and low-extension italian cities. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 56(1), 23–34.
- Charalampous, M., Grant, C. A. & Tramontano, C. (2022). “It needs to be the right blend”: a qualitative exploration of remote e-workers’ experience and well-being at work. *Employee Relations*, 44(2), 335–355.
- Chu, A. M. Y., Chan, T. W. C. & So, M. K. P. (2022). Learning from work-from-home issues during the COVID-19 pandemic: Balance speaks louder than words. *PLoS ONE*, 17(1), 1–15.
- Coley, R. L., Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (1997). Where does community grow? The social context created by nature in urban public housing. *Environment and Behavior*, 29(4), 468–494.
- Gilavand, A., & Jamshidnezhad, A. (2016). The Effect of Noise in Educational Institutions on Learning and Academic Achievement of Elementary Students in Ahvaz, South-West of Iran. *International Journal of Pediatrics*, 4(3), 1453–1463.
- Herzog, T. R., Ouellette, P., Rolens, J. R. & Koenigs, A. M. (2010). Houses of Worship as Restorative Environments. *Environment & Behavior*, 42(4), 395–419.
- Jones-Rounds, M. L., Evans, G. W. & Braubach, M. (2014). The interactive effects of housing and neighbourhood quality on psychological well-being. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68(2), 171–175.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.

- Lindfors, P. (2002). Positive Health in a Group of Swedish White-Collar Workers. *Psychological Reports*, 91(3), 839-845.
- Lindfors, P., Berntsson L. & Lundberg, U. (2006). Factor Structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Swedish Female and Male White-Collar Workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213–1222.
- Netigate. (2021a). *Framtidens arbetsplats – om svenskarna får bestämma Känslor, förväntningar och tankar kring framtidens arbetsplats.*
<https://www.netigate.net/wp-content/uploads/2021/10/Framtidens-arbetsplats-kompri-merad.pdf>
- Netigate. (2021b). *Netigates rapport på TV4: Fler svenskar vill jobba hemifrån efter pandemin.* Hämtad 22 mars, 2022 från:
<https://www.netigate.net/sv/articles/undersokningar/netigates-rapport-pa-tv4-fler-svenskar-vill-jobba-hemifran-efter-pandemin/>
- Riva, M., Plusquellec, P., Juster, R.-P., Laouan-Sidi, E. A., Abdous, B., Lucas, M., Dery, S. & Dewailly, E. (2014). Household crowding is associated with higher allostatic load among the Inuit. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68(4), 363–369.
- Ryff, C. D. (1989a). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35–55.
- Ryff, C. D. (1989b). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Seegerstrom, S. C. & Miller, G. E. (2004). Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-Analytic Study of 30 Years of Inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601–630.
- SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor.* Riksdagen.
- Statistiska centralbyrån. (2021). *Ny statistik: så många har jobbat hemifrån under pandemin.* Hämtad 22 mars, 2022, från
<https://www.scb.se/pressmeddelande/ny-statistik-sa-manga-har-jobbat-hemifran-under-pandemin/>
- Staufenbiel, S. M., Penninx, B. W. J. H., Spijker, A. T., Elzinga, B. M. & van Rossum, E. F. C. (2013). Hair cortisol, stress exposure, and mental health in humans: A systematic review. *Psychoneuroendocrinology*, 38(8), 1220–1235.

- Steg, L. & de Groot, J. (2019). *Environmental psychology : an introduction* (2 uppl.). Wiley.
- de Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P. & Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments...healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment & Planning A*, 35(10), 1717–1731.
- de Vries, S., van Dillen, S. M. E., Groenewegen, P. P. & Spreeuwenberg, P. (2013). Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Social Science and Medicine*, 94, 26–33.
- Zhou, K., Tan, J. & Watanabe, K. (2021). How does perceived residential environment quality influence life satisfaction? Evidence from urban China. *Journal of Community Psychology*, 49(7), 2454–2471.

Appendix - Enkätfrågor

Bakgrundsfrågor

1. Hur gammal är du?

2. Boendetyper

Hyreslägenhet, bostadsrättslägenhet, villa/radhus, inneboende/kollektiv, hos förälder/vårdnadshavare, övrigt

3. Hushåll (räkna ej in inneboende eller andra utomstående till hushållet)

Ensamhushåll, samboende med parter ej barn, samboende med partner och barn, hemmaboende barn, ej partner, övrigt

4. Bostadsort

Storstad (Malmö, Göteborg, Stockholm), annan större stad (minst 200 000 invånare), mellanstor stad (minst 50 000 invånare), mindre stad/tätort (15 000 invånare), liten ort, landsbygd

5. Arbetar du hemifrån eller har du arbetat hemifrån?

Jag jobbar inte hemifrån/har inte jobbat hemifrån, Jag jobbar hemifrån/har arbetat hemifrån

6. Hur många procent av din arbetstid arbetar eller arbetade du hemifrån i genomsnitt? Svara med en siffra mellan 0-100 utan procenttecken.

Skala för resterande frågor:

1. Stämmer inte alls

2.

3.

4.

5.

6.

7. Stämmer helt

Psykologiskt välbefinnande

I följande avsnitt ska du skatta 18 påståenden om ditt välmående. Vi vill att du utgår från den period då du senast har arbetat/arbetar hemifrån.

7. Jag brukar vanligen känna att jag har kontroll över min livssituation.

8. När jag ser tillbaka på mitt liv är jag nöjd med det sätt på vilket saker och ting har ordnat sig.

9. För mig har det varit svårt och påfrestande att upprätthålla nära relationer.

10. Vardagens krav gör mig ofta nedstämd.

11. Jag tar en dag i taget och tänker inte särskilt mycket på framtiden.

12. Jag är ganska bra på att hantera förpliktelser i mitt dagliga liv.
13. Jag tycker att det är viktigt att få nya erfarenheter som utmanar min syn på mig själv och på världen omkring mig.
14. Jag tycker om de flesta dragen i min personlighet.
15. Jag har en tendens att låta mig påverkas av personer med bestämda åsikter.
16. Jag känner mig på flera sätt missnöjd med det som jag har åstadkommit här i livet.
17. Andra människor skulle beskriva mig som en generös person som tar sig tid att umgås med andra.
18. Jag tror på mina egna åsikter, även om de är tvärtemot vad alla andra tycker.
19. Jag har inte upplevt särskilt många varma och tillitsfulla relationer.
20. Vissa människor vandra planlöst genom livet, men jag är inte en av dem.
21. För min del har livet varit en ständig process av lärande, förändring och utveckling.
22. Ibland känns det som om jag redan har gjort allt som finns att göra här i livet.
23. Det var länge sedan jag gav upp försöken att göra några stora förändringar eller förbättringar i mitt liv.
24. Jag bedömer mig själv efter det som jag tycker är viktigt, och inte efter andra människors värderingar om vad som är viktigt.

Den inre boendemiljön

I följande avsnitt ska du skatta din upplevelse av bostaden som du bor i eller har bott i under tiden du har arbetat hemifrån.

25. I mitt boende har jag möjlighet att använda en särskild plats endast för arbete. Exempelvis ett skrivbord eller ett rum för kontor.
26. I mitt boende upplever jag att det finns tillräckligt med utrymme att kombinera arbete och boende.
27. I mitt boende har jag möjlighet att arbeta ostört.
28. I mitt boende har jag möjlighet att gå ut på en balkong eller uteplats.

Den yttre boendemiljön (PREQ):

I de avslutande avsnitten ska du skatta din upplevelse av ditt bostadsområde som du bor i eller har bott i under tiden du har arbetat hemifrån. Frågorna är hämtade från det befintliga mätinstrumentet "Perceived Residential Environment Quality" (PREQ). Dina svar på dessa frågor kommer även att användas i ett annat större forskningsprojekt vid Psykologiska institutionen vid Lunds Universitet samt för att validera den svenska översättningen av mätinstrumentet. OBS! Är det någon fråga du upplever som inte relevant eller som du inte har kunskap om så skatta utifrån hur du tror.

Byggnadsestetik

- 29. Byggnaderna är vackra i detta bostadsområde.
- 30. Det är trevligt/glädjande att se detta bostadsområde.
- 31. Byggnaderna har otrevliga färger i detta bostadsområde.

Byggnadsdensitet

- 32. Byggnaderna är för nära varandra i detta bostadsområde.
- 33. Det finns tillräckligt med utrymme mellan husen i detta bostadsområde.
- 34. Det finns för lite utrymme mellan byggnaderna i detta bostadsområde.

Byggnadsvolym

- 35. Dimensionen på byggnaderna är betungande i detta bostadsområde.
- 36. Volymen på byggnaderna är för stor i detta bostadsområde.
- 37. Byggnaderna är för höga i detta bostadsområde.

Intern funktionalitet

- 38. Parkerade bilar hindrar promenader i detta bostadsområde.
- 39. Det finns god tillgång till parkeringsplatser i detta bostadsområde.
- 40. Det är lätt att cykla i detta bostadsområde.

Externa kopplingar

- 41. Stadskärnan kan nås med enkelhet från detta bostadsområde.
- 42. Bostadsområdet är bra sammankopplat med viktiga delar av staden.
- 43. Bostadsområdet är för avskilt från resten av staden.

Grönområde

- 44. Det finns grönområden för avkoppling i detta bostadsområde.
- 45. Det finns tillräckligt många grönområden i detta bostadsområde.
- 46. Att gå till en park innebär att ta sig till andra delar av stan.
- 47. I detta bostadsområde är grönområdena i bra skick.

Trygghet

- 48. Du kan möta farliga människor i detta bostadsområde.
- 49. Vandalisering sker i detta bostadsområde.
- 50. Det finns risk att man stöter på farliga situationer nattetid.

Diskretion

- 51. Människor skvallrar för mycket i detta bostadsområde.
- 52. Du känner dig iakttagen i detta bostadsområde.
- 53. I detta bostadsområde är människor inte påträngande.

Sociabilitet

- 54. I detta bostadsområde är det svårt att få nya vänner.
- 55. I detta bostadsområde tenderar människor att vara isolerade.
- 56. I detta bostadsområde är det lätt att lära känna människor.

Skolor

- 57. Detta bostadsområde har bra skolresurser.
- 58. Det är lätt att nå skolor till fots i detta bostadsområde.
- 59. Skolorna är generellt bra i detta bostadsområde.

Social omvårdnad

- 60. Den sociala servicen är otillräcklig i detta bostadsområde.
- 61. Äldreomsorgen är bristfällig i detta bostadsområde.
- 62. Sjukvården är otillräcklig i detta bostadsområde.

Sociokulturella aktiviteter

- 63. Underhållningsaktiviteter saknas för invånarna i detta bostadsområde.
- 64. Bostadsområdet är inte väl rustat för att stå värd för kulturevenemang.
- 65. På kvällen erbjuder detta bostadsområde olika attraktioner.

Kommersiella tjänster

- 66. Det finns all slags butiker i detta bostadsområde.
- 67. Det finns bra med butiker i detta bostadsområde.
- 68. Butikerna är inte väl utplacerade i detta bostadsområde.

Transporttjänster

- 69. I detta bostadsområde erbjuder kollektivtrafiken goda förbindelser med resten av staden.
- 70. I detta bostadsområde finns det tillräcklig kollektivtrafik sett till invånarnas behov.
- 71. Bussarna är för obekväma i detta bostadsområde.
- 72. Det finns tillräckligt med busshållplatser i detta bostadsområde.

Avslappnande bostadsområde

- 73. Det är en lugn atmosfär i detta bostadsområde.
- 74. Att leva i detta bostadsområde är ganska stressande.

Stimulerande bostadsområde

- 75. Bostadsområdet är fullt av aktivitet.
- 76. Varje dag händer något intressant i detta bostadsområde.
- 77. Inget händer i detta bostadsområde.

Miljö och hälsa

- 78. Luften är ren i detta bostadsområde.
- 79. Bostadsområdet är i allmänhet inte förorenat.

80. Det här är ett bullerfritt bostadsområde.

81. Invånarnas hälsa hotas av föroreningar i detta bostadsområde.

Underhåll

82. Gatorna städas regelbundet i detta bostadsområde.

83. Vägskyltar är välskötta i detta bostadsområde.

84. Invånarna bryr sig om sitt bostadsområde.

85. Det finns för många hål i gatorna i bostadsområdet.

Anknytning till bostadsområdet

86. Det här bostadsområdet är en del av mig.

87. Det skulle vara mycket svårt för mig att lämna detta bostadsområde.

88. Det här är det ideala bostadsområdet för mig.

89. Jag känner mig inte integrerad i detta bostadsområde.