



AI, hjärnan och den digitala arbetsmiljön

Vad tycker tjänstemännen?

En kortrapport baserad på Futurions Novusundersökning - oktober 2026

Arbetslivet förändras – men hjärnan har sina gränser

AI kan arbeta dygnet runt, men det kan inte våra hjärnor.

När AI flyttar in i arbetslivet förändras inte bara vilka arbetsuppgifter vi utför, utan tekniken förändrar också hur vi arbetar, hur snabbt vi kan göra saker, hur mycket information vi kan hantera, vilka beslut vi fattar och vad vi behöver kunna själva. Det betyder att vi kommer att använda våra hjärnor på nya sätt.

Forskning visar att AI kan avlasta, förenkla och frigöra tid, men nya digitala arbetssätt kan också innebära fler avbrott, högre tempo och större krav på koncentration.

Vi har byggt mer än hundra års arbetsmiljöarbete kring hur arbetet påverkar människan. Först låg mycket av fokus på kroppen och den fysiska arbetsmiljön, men med tiden har vi också fått en större förståelse för hur arbetets organisering och sociala villkor påverkar oss.

Nu står vi inför nästa skifte, för när AI blir en allt större del av arbetsvardagen behöver vi förstå mer om vad arbetet gör med vår uppmärksamhet, vårt lärande, vårt omdöme och vår förmåga till återhämtning.

Läs mer i Futurions idéskrift AI, hjärnan och nästa generations arbetsmiljö.

Novusundersökning: Vad tycker tjänstemännen?

Futurion har låtit Novus undersöka hur tjänstemän upplever sin digitala arbetsmiljö, i vilken utsträckning arbetsgivare följer upp teknikens påverkan och var medarbetarna drar gränsen för övervakning och mätning.

Syftet är att bidra med ny kunskap och väcka diskussion om hur vi kan skapa ett kognitivt hållbart arbetsliv där AI:s möjligheter tas till vara samtidigt som människors hälsa och integritet värnas.

Under oktober 2026 genomförde Novus på uppdrag av Futurion 1059 webbintervjuer bland yrkesverksamma tjänstemän mellan 19–65 år.

AI är redan en del av arbetsvardagen

59 %

använder AI-verktyg dagligen eller
några gånger i veckan

30 %

av AI-användarna upplever minskad
arbetsbelastning

Samtidigt upplever 61 % av AI-användarna att arbetsbelastningen är ungefär oförändrad.

Digitala avbrott och mental trötthet är vanliga

56 %

störs i koncentrationen varje dag av digitala flöden och avbrott

55 %

känner sig mentalt trötta efter jobbet flera gånger i veckan eller oftare

Bara fem procent uppger att arbetsgivaren har undersökt påverkan

Ja, flera gånger eller någon gång



5 %

Nej, aldrig



54 %

Vet inte



36 %

Frågan gäller AI och andra digitala systems påverkan på koncentration, mental belastning eller återhämtning.

Nästan tre av fyra vill att arbetsgivaren följer upp

73 %

anser att arbetsgivaren bör undersöka och följa upp
AI och digitala systems påverkan

5 %

uppgir att arbetsgivaren har gjort det

Det finns ett tydligt glapp mellan vad medarbetarna efterfrågar och vad de uppger att arbetsgivaren har undersökt.

Men de flesta vill inte bli mätta själva

62 %

säger nej till neuroteknik som uppskattar fokus, stress eller mental belastning

57 %

säger nej även när syftet enbart är att förbättra arbetsmiljön

Det är skillnad på att undersöka arbetets villkor och att mäta den som arbetar.

Frivillighet och tydliga gränser är avgörande

Att själv få välja om man deltar



Att uppgifter inte används för prestationsbedömning



Att uppgifter inte påverkar lön eller karriär



Bara 15 % tycker att det är okej att arbetsgivaren samlar in och använder data om deras hjärnaktivitet.

Futurions förslag för ett mer hållbart AI-arbetsliv

01

Prioritera AI i arbetsmiljötillsynen

Regeringen bör ge Arbetsmiljöverket i uppdrag att prioritera hur AI och digitala system riskbedöms på arbetsplatserna, med fokus på koncentration, arbetsbelastning och återhämtning.

02

Sätt gränser för mätning

Arbetsmiljöverket och Integritetsskyddsmyndigheten bör tydliggöra vilka uppgifter om anställdas stress, koncentration och hjärnaktivitet som får samlas in, för vilka syften och hur de får användas.

03

Stärk integriteten i lag

Regeringen bör utreda en samlad lag om integritet i arbetslivet, där även hjärndata och AI-baserade bedömningar omfattas.

Slutsats: Arbetsmiljöarbetet behöver hålla jämna steg med AI

Futurions Novusundersökning visar på ett tydligt glapp mellan den snabba digitala utvecklingen och arbetsgivarnas arbete med den kognitiva arbetsmiljön.

Bara fem procent av tjänstemännen uppger att arbetsgivaren har undersökt hur AI och digitala system påverkar koncentration, mental belastning och återhämtning, samtidigt som 73 procent anser att arbetsgivaren borde göra det.

Undersökningen visar också att tjänstemännen drar en tydlig gräns för övervakning. Sex av tio motsätter sig att arbetsgivaren använder teknik för att mäta deras koncentration, stress eller mentala belastning.

Slutsatsen är att arbetsgivare behöver ta ett större ansvar för hur AI och digitala system påverkar arbetsmiljön, utan att göra medarbetarnas hjärnor till föremål för övervakning.

Det är arbetets krav och förutsättningar som ska undersökas, inte människors tankar och mentala tillstånd. AI ska bidra till ett smartare och mer hållbart arbetsliv, där både människors kognitiva förmåga och integritet värnas.

Futurion hjälper dig att förstå framtidens arbetsliv. AI, nya värderingar och globala förändringar ritat om spelplanen för arbete och kompetens. Vi utforskar vad utvecklingen betyder för människor, organisationer och samhället och vilka möjliga framtider som väntar.

FUTURION