

STRESS

Delrapport om tidspres

Dette er den første delrapport fra undersøgelsen 'Nyt syn på Arbejdsmiljø', som er en kortlægning af arbejdsmiljøet i socialpædagogers hverdag med fokus på arbejdsbyrde, travlhed og oplevelsen af stressfaktorer i arbejdet. Det overordnede tema er stress, og målet er at undersøge årsagerne til, at socialpædagoger oplever stress i arbejdet.

I denne første delrapport undersøges, hvordan tidspres i det daglige arbejde har indflydelse på stressniveauet for socialpædagoger.

Det er Socialpædagogerne Storkøbenhavn, der står bag undersøgelsen i samarbejde med Einar B. Baldursson, der er lektor i arbejdspsykologi ved Aalborg Universitet og forsker i arbejdsmiljø. Alle erhvervsaktive medlemmer i Kreds Storkøbenhavn har fået tilbud om at medvirke, og foreløbig deltager 1000 medlemmer i undersøgelsen.

De første 5 delrapporter udkommer i løbet af 2019. De samme deltagere vil blive fulgt over en treårig periode med årlige spørgeskemaer, og nye deltagere vil få mulighed for at melde sig til undersøgelsen, når kredsene i efteråret 2019 igen henvender sig til de erhvervsaktive medlemmer og spørger dem, om de vil medvirke i de næste faser.

Hovedkonklusion:

Analysen af de første resultater i undersøgelsen peger på fem faktorer, der forklarer 51% af alle stresstilfælde blandt deltagerne, og her spiller tidspres en stor rolle. I alt en tredjedel af stressforekomsterne blandt deltagerne kan forklares af travlhed og for lidt tid til arbejdet.

Næsten hver tredje socialpædagog har sjældent eller aldrig tid til at nå alle arbejdsopgaver. Kun hver fjerde har som regel tid nok til det hele.

Seks ud af ti deltagere i undersøgelsen oplever stress i arbejdet, og følelsen af at have travlt er blandt topscorerne, når deltagerne angiver de konkrete forhold, som er årsag til deres stress.

Næsten en ud af tre siger, at de oplever stress på grund af deres arbejdsbyrde, og blandt dem, der overvejende har for travlt til at nå det hele, oplyser to tredjedele, at de er stressede.

Forholdet mellem mængden af arbejde og den tid, der er til at udføre det, udgør altså et centralt problem i socialpædagogers arbejdsdag og er ofte en medvirkende faktor for stress.

Tidspres spiller en væsentlig rolle

I alt 58% af deltagerne i undersøgelsen oplever stress i arbejdet, og 31% siger, at de oplever stress på grund af deres arbejdsbyrde

Når deltagerne får fire valgmuligheder for at svare på, hvor ofte de har tid til at nå det hele på arbejdet, er der flest i gruppen, der svarer 'af og til' – 44,6 %. Ca. lige mange svarer henholdsvis 'ofte' og 'sjældent' – 26 og 25,5 %, mens 3,9% svarer 'aldrig.' Det vil sige, at over en fjerdedel af socialpædagogerne i undersøgelsen befinder sig på den næst dårligste plads på listen over, i hvor høj grad de kan udføre deres arbejdsopgaver på den tid, der er til rådighed i hverdagen.

Har du tid nok til at nå det hele

	Antal	Procent
Ofte	202	26,0
Af og til	346	44,6
Sjældent	198	25,5
Aldrig	30	3,9
Total	776	100,0
Mgl svar	151	
Total	927	

For tre fjerdedele af respondenterne i undersøgelsen er der en klar sammenhæng mellem tidspres og stress.

Blandt dem, der aldrig har tid nok til at nå alle arbejdsopgaver, føler 64,3 % sig stressede. For gruppen, der sjældent når det hele, er tallet endnu højere: 66,1%. Blandt dem, der af og til har tid nok, angiver 43,3% at de er stressede. Det er bemærkelsesværdigt, at næsten hver tredje af dem, der ofte har tid nok til at nå det hele - 30,4% - alligevel føler sig stressede.

Denne sidste gruppe udgør 26 % af det samlede deltagertal i undersøgelsen, og for deres vedkommende er det altså andre faktorer end tidspres, der forårsager stress. Arbejdets tilrettelæggelse nævnes som en vigtig faktor af deltagerne, når de angiver årsager til stress.

I den gruppe, der sjældent eller aldrig oplever at nå det hele – i alt 29,4% af respondenterne - angiver ni ud af ti, at deres arbejdspresset er stort eller for stort.

		Stress
		Høj
Har du tid nok til at nå det hele	Ofte	30,4%
	Af og til	43,3%
	Sjældent	66,1%
	Aldrig	64,3%
Total		44,4%

For dem, der af og til har tid nok til det hele, angiver 67%, at arbejdspresset er stort/for stort.

Det samme er tilfældet for 27% af dem, der oplever at de som regel kan nå det hele. Denne gruppe omfatter altså både socialpædagoger på arbejdspladser, hvor arbejdet er bæredygtigt tilrettelagt, og socialpædagoger som til trods for vanskeligere arbejdsvilkår stadig magter at bevare følelsen af overblik.

Travlhed og stress forgrener sig

Analysen af de foreløbige resultater viser, at det pres, der medfører stress, har negativ indflydelse på samarbejdsrelationerne på arbejdspladsen, både i forhold til nærmeste leder og kollegerne.

Samtidig viser undersøgelsen, at hensynet til borgeren for 29% af deltagerne medvirker til stress i arbejdet. Dette afspejler formentlig, at man har for lidt tid til at involvere sig med borgeren, og at socialpædagogen derfor ofte befinder sig i et krydspres mellem sin faglige etik og de tidsmæssigt begrænsede muligheder for at leve op til den.

Resultaterne flugter med, hvad man allerede ved fra stressforskningen: At det medfører en række følgeproblemer, når stressforekomsterne stiger. Hvis ikke man gør noget ved det, begynder disse følgeproblemer at medføre stress i og for sig selv, så både individ, kolleger og arbejdsplads havner i en ond cirkel.

Hvad kan vi bruge resultaterne til?

Vejen til brugbare løsninger går gennem et praktisk fokus på en bedre hverdag i arbejdet. Vi skal åbne bogen om det gode arbejde og udforme instrukserne sådan, at de afspejler vores hverdag. Det kræver forskning og indsats der handler om at finde nye og bedre måder at organisere arbejdet.

Resultaterne af den første delrapport viser, at et fokus på afgrænsede indsatsområder kan medvirke til væsentlige forbedringer. Selve arbejdets tilrettelæggelse ligger højt på listen over de årsager til stress, som respondenterne angiver. Selv blandt dem, der ikke oplever travlhed, er der en fjerdedel, der alligevel føler sig stressede af arbejdet. En anden tilrettelæggelse af arbejdet kunne altså formentlig afhjælpe en del af den stress, som socialpædagoger oplever i hverdagen.

Derudover ved vi fra stressforskningen, at følelsen af at kunne overskue sine opgaver er en afgørende ressource, som vi trækker store vekslers på i vores daglige arbejde, så vi bedst muligt kan udforme og udføre planer for, hvordan vi løfter opgaverne. Men for at holde overblikket ved lige, må man med mellemrum have mulighed for at standse op og genetablere det, ofte sammen med andre.

Vi kan med rimelighed antage, at det høje tidspres, som delrapporten vidner om, udgør en hindring for dette. Når man føler, at der ikke er tid til refleksion, vil man langsomt miste sit overblik, og derefter går der som regel ikke lang tid, før man føler sig indfanget i et endeløst kapløb med tiden og de uopnåelige mål. En afgrænset indsats mod stress kunne derfor være at se på, hvordan arbejdsdagen kan omfatte refleksion og overblik. En af de konkrete metoder er systematisk pausepolitik.

Der er dog samtidig behov for en overordnet diskussion om, hvordan vi udvikler en arbejdsmiljøindsats, der matcher de særlige udfordringer for socialpædagoger, hvis problemerne med stress skal imødegås konstruktivt på en måde, der matcher det moderne arbejdsliv.

Socialpædagogerne i Storkøbenhavn vil bruge resultaterne af denne undersøgelse som grundlag for en sådan indsats i samarbejdet med kommunerne i kredsen.

Om stress

Stress starter ofte som følge af travlhed, men medfører samtidig, at man i højere grad haster videre. De første tegn på, at det daglige pres er ved at skabe problemer, er følelsen af at have travlt. Man kan sige, at hvis man gøre tingene uden at have travlt, er der bæredygtig balance mellem arbejdets krav og de ressourcer, der stilles til rådighed.

Stress er en indre tilstand, der meddeler sig til den enkelte gennem flere forskellige følelser, stemninger og tilstande. Stress kan medføre uro og usikkerhed eller ubehag og smerte, og vi kan opleve mangel på

motivation og psykisk træthed eller modløshed. Disse symptomer opstår som regel efter nogen tid med stress i hverdagen.

Er man først ramt af alvorlig stress, vil det være invaliderende i hverdagen, og det kan kræve lang tids sygemelding og evt. behandling at genopbygge både det mentale og fysiske helbred.

Stress kan måles på flere måder. Det mål, der har vundet meget frem indenfor de seneste år, blandt andet i danske undersøgelser, er Perceived Stress Skala (PSS). Man kan betragte PSS scoren som en sum for de forskellige stresstilstande.

Forekomsterne af stress er generelt stigende, men samtidig med at den ene undersøgelse efter den anden peger på problemet, så er fokuset på forebyggelse af stress i arbejdet svindende. Givet at omkostningerne ved stress på kort sigt er forringet kvalitet og på lang sigt forringet folkesundhed, er denne passivitet foruroligende.

Stigende pres på de ansatte medfører ikke alene stress, men også at udbyttet af deres indsats falder. Dermed vokser de problemer, som såvel de ansatte som borgerne slås med. Man kan sige, at i takt med flere nedskæringer bliver omkostningerne større.

SOCIALPÆDAGOGERNE STORKØBENHAVN, MAJ 2019

