

Nyt syn på Arbejds miljø – en kortlægning af årsager til stress

Delrapport 2: Fysisk og psykisk nedslidning

Dette er den anden delrapport fra undersøgelsen 'Nyt syn på Arbejds miljø,' som er en kortlægning af arbejds miljøet 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 delrapport undersøges sammenhængen mellem stressniveau og fysisk og psykisk belastning i det daglige arbejde.

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 arbejds miljø.

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.

Hovedkonklusioner:

Det er allerede velkendt, at arbejdet som socialpædagog er belastende og kan medføre nedslidning. Resultaterne her viser, at der er en tæt sammenhæng mellem psykisk og fysisk nedslidning og stress:

Hver fjerde deltager i undersøgelsen oplever, at de i perioder har brug for arbejde, der er mindre fysisk krævende, mens mere end hver tredje har behov for perioder med arbejde, der er mindre psykisk krævende.

Næsten hver fjerde har behov for både fysisk og psykisk aflastning.

Vi kan se, at blandt de der har betydeligt behov for psykisk og/eller fysisk aflastning i arbejdet, er to ud af tre højstressede. Blandt socialpædagoger med moderat behov for aflastning er næsten tre ud af fem højstressede, mens lidt mere en tredjedel af dem, der ikke har særligt behov for aflastning, er højstressede.

Graden af belastning fremgår af deltagernes forventninger til deres fremtidige arbejdsliv, som vi også har spurgt til. Kun en tredjedel forventer, at de også om fem år vil kunne klare et job med samme type belastninger som i deres nuværende arbejde.

Blandt dem, der har betydeligt behov for fysisk og/eller psykisk aflastning, er det kun hver fjerde, der regner med at kunne klare samme type job om fem år.

Det grundlæggende stressniveau er altså meget højt. Samtidig oplever mange især de psykiske udfordringer og krav i det daglige arbejde belastende i en grad, der gør at de ikke tror, at de kan holde til deres nuværende arbejde i mere end få år endnu.

Fysisk krævende arbejde

Tabellen nedenfor viser, at godt og vel hver fjerde deltager i høj eller nogen grad oplever, at de i perioder har brug for arbejde, der er mindre fysisk krævende.

En anden fjerdedel oplever samme behov 'i mindre grad.' Knap halvdelen har aldrig dette behov.

I alt har halvdelen af alle deltagerne i undersøgelsen altså i en eller anden grad behov for et mindre fysisk krævende arbejde i perioder.

Har du brug for i perioder at kunne gå over til fysisk mindre krævende arbejde?

	Antal	Procent
I høj grad	50	6,8
I nogen grad	144	19,6
I mindre grad	189	25,7
Slet ikke	353	48,0
Total	736	100,0

I det samlede billede af belastninger er det fysiske kun en af faktorerne. Derfor er deltagerne også blevet stillet det følgende spørgsmål:

Har du brug for i perioder at kunne gå over til psykisk mindre krævende arbejde?

Her er resultaterne endnu mere markante.

Det fremgår, at mere end en ud af tre i høj eller nogen grad har brug for i perioder at kunne gå over til mindre psykisk krævende arbejde.

En ud af fire har dette behov 'i mindre grad.' Kun knap en ud af seks har slet ikke brug for det.

Det vil sige, at i alt fem ud af seks deltagere i undersøgelsen i en eller anden grad har behov for et mindre psykisk krævende arbejde i perioder.

For den gruppe, der har dette behov, er det næsten to ud af tre, der har det i *nogen* eller *høj* grad.

		Antal	Percent
Valid	I høj grad	109	11,8
	I nogen grad	234	25,2
	I mindre grad	239	25,8
	Slet ikke	153	16,5
Total		927	100,0

En samkøring af resultaterne viser desuden, at næsten hver fjerde har behov for både psykisk og fysisk aflastning. Kun en tredjedel har ikke i noget særligt omfang brug for psykisk og fysisk aflastning.

Stress blandt dem, der har behov for aflastning

Den næste tabel rummer kun gruppen af deltagere, der har behov for psykisk og/eller fysisk aflastning i

perioder. De er her inddelt i undergrupper efter, om de har betydeligt, moderat eller ikke særligt behov for aflastning, og vi har undersøgt, hvor mange i hver gruppe, der har et højt stressniveau.

Behov for aflastning	Stress
	Høj
Betydeligt behov	67,1%
Moderat behov	57,3%
Ikke særligt behov	35,0%
Total	48,1%

To ud af tre af dem, der har betydeligt behov for psykisk eller fysisk aflastning i arbejdet, er højstressede. Hos socialpædagoger med moderat behov for aflastning er næsten tre ud af fem højstressede. Blandt dem, der ikke har særligt behov for aflastning, ligger forekomsten af høj stress på en tredjedel.

I denne sammenhæng har vi også inddraget deltagernes forventninger til deres arbejdsmæssige fremtid:

Udsigt til fortsat at klare jobbet

Kun en tredjedel af alle deltagerne er helt sikre på, at de også vil være i stand til at overkomme deres nuværende arbejde om fem år. Vi stillede følgende spørgsmål:

Tror du at du selv, at du får brug for et job med lettere opgaver indenfor de næste fem år?

	Frequency	Valid Percent
I høj grad	101	13,7
I nogen grad	203	27,6
I mindre grad	185	25,2
Slet ikke	246	33,5
Total	735	100,0

Svarene viser, at to ud af fem i høj eller nogen grad tror, at de får brug for et job med lettere opgaver indenfor fem år, mens en ud af fire kun i mindre grad vurderer, at det bliver situationen for dem. En ud af tre svarer, at de slet ikke tror det.

Tallene er imidlertid markant højere, når vi stiller samme spørgsmål til de socialpædagoger, der har betydeligt behov for fysisk eller psykisk aflastning:

Tror du at du selv, at du får brug for et job med lettere opgaver indenfor de næste fem år?

Har du brug for behov for psykisk eller fysisk aflastning

Tror du at du selv får brug for et job med lettere opgaver indenfor de næste 5 år?

		I høj eller noget grad	I mindre grad eller slet ikke
PerAfIPsyFy_enkel	Betydeligt behov	75,0%	25,0%
	Moderat behov	45,0%	55,0%
	Ikke særligt behov	9,0%	91,0%

Blandt dem med betydeligt behov for psykisk eller fysisk aflastning mener tre ud af fire, at de får brug for et job med lettere opgaver indenfor de næste fem år. Det samme gælder for knap halvdelen af dem, der kun har 'moderat' behov for aflastning.

Der er grund til at hæfte sig ved, at blandt socialpædagoger, som ikke har særligt behov for aflastning, mener ni ud af ti, at de ikke får brug for et andet job om fem år.

Disse væsentlige forskelle peger på, at der blandt socialpædagoger er meget store variationer i arbejdsbetingelser og belastninger i arbejdet. Og har man et bæredygtigt arbejde, forventer man også at fortsætte indenfor området i fremtiden.

Hvad kan vi bruge resultaterne til?

Det er et velkendt og veldokumenteret forhold, at belastninger i arbejdet over tid kan medføre fysisk og psykisk nedslidning. Over tid svinder ressourcerne, og det bliver sværere at håndtere den arbejdsmæssige hverdag.

Oplevelsen af at det er svært at få ressourcerne til at slå til, er et tegn på betydelig belastning og kan indebære egentlig nedslidning.

Alt tyder på, at mange af problemerne kan forebygges, men det forudsætter at området bliver prioriteret, både i form af forskning og forebyggelsestiltag.

Indenfor arbejdsmiljøforskning findes allerede en række afprøvede redskaber og anbefalinger til forbedring af både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø. Med resultaterne af denne undersøgelse kan vi helt konkret tilpasse en række forbedringstiltag til de vilkår, der er specifikke for socialpædagoger, og samtidig tage den overordnede diskussion om, hvordan vi implementerer en arbejdsmiljøindsats med henblik på at forebygge stress.

Socialpædagogerne Storkøbenhavn vil bruge undersøgelsen 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.

Faktorer som psykisk og fysisk belastning spiller en væsentlig rolle som enten igangsætter af stress eller som medvirkende årsager til, at man udvikler stress. Tidspres kan i sig selv udgøre eller medføre en psykisk belastning.

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, ligesom det er tilfældet, når de psykiske og fysiske udfordringer eller belastninger i arbejdet ikke overstiger ens ressourcer.

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, JUNI 2019