

Nyt syn på Arbejdsmiljø – en kortlægning af årsager til stress

Delrapport 3: Det psykiske arbejdsmiljø

Dette er den tredje 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 i undersøgelsen er stress, og målet er at undersøge årsagerne til, at socialpædagoger oplever stress i arbejdet.

I denne delrapport undersøges sammenhængen mellem stressniveau og psykisk arbejdsmiljø i det daglige arbejde.

Om undersøgelsen

Det er Socialpædagogerne Storkøbenhavn, der står bag undersøgelsen i samarbejde med Einar B. Baldursson, som 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 4 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 kredsens undervejs henvender sig til de erhvervsaktive medlemmer og spørger dem, om de vil medvirke i de næste faser.

Om psykisk arbejdsmiljø

Når vi taler om det psykiske arbejdsmiljø, taler vi på sæt og vis om selve det daglige trivselsregnskab. Man kan sige, at ligesom et godt psykisk arbejdsmiljø er udtryk for et plus eller et overskud på det daglige trivselsregnskab, er manglende tilfredshed både udtryk for et aktuelt underskud, og en situation der på længere sigt kan medføre betydelige trivsels- og sundhedsproblemer.

Forskning viser, at belastninger skaber stress. Det er ikke selvfølgelig, at stress i hverdagen også fører til oplevelsen af et dårligt psykisk arbejdsmiljø, men man ved, at der er en tæt sammenhæng mellem de to faktorer, ligesom det er velkendt, at konkrete problemer i arbejdet indebærer en generel oplevelse af et dårligt psykisk arbejdsmiljø. Det billede går igen i denne undersøgelse.

Hovedkonklusioner:

I alt 26,5% angiver, at de enten er utilfredse eller meget utilfredse med deres psykiske arbejdsmiljø. Kun 4 ud af 10 er enten tilfredse eller meget tilfredse.

Der er en nær sammenhæng mellem mængden af stress i arbejdet og et ringe psykisk arbejdsmiljø. Jo flere stressfaktorer, deltagerne oplever, jo dårligere vurderer de deres psykiske arbejdsmiljø. Det samme mønster ses i forholdet mellem de symptomer på stress, som deltagerne oplever, og deres vurdering af det psykiske arbejdsmiljø: Jo flere symptomer, jo ringere vurdering.

Den stressfaktor, som er mest udbredt, er arbejdsbyrden. De deltagere, der oplever denne som en stressfaktor, vurderer deres psykiske arbejdsmiljø til 4,5 på en skala fra 1 til 10.

Det fremgår desuden, at de to stressfaktorer, som skaber den mest negative oplevelse af det psykiske arbejdsmiljø, er henholdsvis vold/trusler og måden, arbejdet er tilrettelagt på. For 12% af deltagerne er vold og trusler en stressfaktor. Selve arbejdsbyrden er en stressfaktor for tre gange så mange, men denne er ikke relateret til et ligeså ringe psykisk arbejdsmiljø som vold og trusler.

En negativ oplevelse af det psykiske arbejdsmiljø alene er relateret til næsten en tredjedel af forekomster af stress blandt deltagerne i undersøgelsen.

1. Psykisk vs. socialt arbejdsmiljø

I undersøgelsen har vi spurgt separat ind til henholdsvis det psykiske og det sociale arbejdsmiljø. Blot fire ud af ti (40%) af deltagerne er tilfredse eller meget tilfredse med det psykiske arbejdsmiljø. Lidt mere end en ud af fire (26,4%) er utilfredse eller meget utilfredse.

Psykisk arbejdsmiljø		Antal	Procent
Valid	Meget tilfreds	89	11,3
	Tilfreds	234	29,7
	Både og	256	32,5
	Utilfreds	141	17,9
	Meget utilfreds	67	8,5
	Total	787	100,0

Det er værd at hæfte sig ved, at langt flere (62,6%) er tilfredse eller meget tilfredse med det sociale arbejdsmiljø, I forhold til, hvor mange, der er tilfredse eller meget tilfredse med det psykiske arbejdsmiljø (40%).

Det samme billede ses, når vi sammenligner, hvor mange, der er utilfredse eller meget utilfredse med det sociale arbejdsmiljø (9,4%) med, hvor mange der er utilfredse eller meget utilfredse med det psykiske arbejdsmiljø (26,4%).

Det tyder på, at oplevelsen af et ringe psykisk arbejdsmiljø for en stor del af deltagerne skyldes andre ting end forholdet til kollegerne.

Socialt arbejdsmiljø

Socialt arbejdsmiljø		Antal	Procent
Valid	Meget tilfreds	178	22,6
	Tilfreds	315	40,0
	Både og	220	28,0
	Utilfreds	59	7,5
	Meget utilfreds	15	1,9
	Total	787	100,0

2. Hvordan stress og psykisk arbejdsmiljø påvirker hinanden

Der er en række belastninger i arbejdet, som i særlig grad ses i sammenhæng med, at det psykiske arbejdsmiljø opleves som ringe. Vi ved fra anden forskning på området, at stress forøges, når man oplever et dårligt psykisk arbejdsmiljø. Der er altså tale om en ond cirkel.

Den nedenstående tabel viser, hvordan akkumulerende stressproblemer i arbejdet hænger sammen med det psykiske arbejdsmiljø. Vurderingen af det psykiske arbejdsmiljø præsenteres her på en skala fra 0 til 10, med 10 som det optimale.

Stresspåvirkninger i arbejdet	Psykisk arbejdsmiljø	Procent	N
Ingen	7	34%	262
1,00	6	16%	118
2,00	5	16%	118
3,00	4	16%	124
4,00	4	10%	77
5,00	3	8%	61
Total	5	100%	760

Den tredjedel af deltagerne, der ikke oplever stress i arbejdet, vurderer det psykiske arbejdsmiljø til karakteren 7 på en 10-skala.

Derefter går det ned ad bakke. Når deltagerne angiver to stressbelastninger, er vurderingen af det psykiske arbejdsmiljø væsentligt mere negativ. Og er der tale om tre eller flere stressproblemer i arbejdet, er vi nede på 3-4 i vurderingen af det psykiske arbejdsmiljø.

3. Konkrete stressfaktorer

Vi har spurgt ind til konkrete stressfaktorer i arbejdet, og her viser det sig, at selve arbejdsbyrden er en stressfaktor for de fleste af dem, der oplever arbejdsstress. 37% har angivet arbejdsbyrden som årsag til stress.

Samtidig ses det af tabellen, at arbejdets tilrettelæggelse er på linje med vold og trusler som de stressfaktorer, der hænger sammen med det ringeste psykiske arbejdsmiljø.

Stress i arbejdet	Psykisk arbejdsmiljø	N	%
Nej - ikke arbejdsstress	7,1	262	34%
Ja, p.g.a. arbejdsbyrden	4,5	284	37%
Ja, p.g.a. arbejdstempoet	4,3	167	22%
Ja, p.g.a. arbejdets tilrettelæggelse	3,8	174	23%
Ja, p.g.a. vold og trusler	3,8	94	12%

NB: Den samlede sum er over 100%, fordi deltagerne kunne angive flere grunde til stress i arbejdet.

Flest deltagere fremhæver arbejdsbyrden som stressende. De vurderer det psykiske arbejdsmiljø til karakteren 4.5 på 10-skalaen.

Færre (22%) angiver arbejdstempoet, og de giver det psykiske arbejdsmiljø karakteren 4.3.

Lidt flere angiver arbejdets tilrettelæggelse som en stressfaktor, og de bedømmer det psykiske arbejdsmiljø som værende væsentligt ringere - 3.8. Samme lave karakter giver de 12%, der peger på vold og trusler som en stressor i arbejdet.

Kun en tredjedel af deltagerne(34%) oplever ikke stressbelastninger i arbejdet. I forhold til deres arbejdsstressede kolleger vurderer de det psykiske arbejdsmiljø mere positivt, til en karakter på 7,1.

4. Stresssymptomer og psykisk arbejdsmiljø

I undersøgelsen anvendes et internationalt mål for belastningsreaktioner i form af Oplevede Stress Symptomer (Perceived Stress Symptoms, eller PSS10).

En score på 0 betyder her, at man ved samtlige 10 spørgsmål har svaret, at man indenfor den seneste måned "Aldrig" har oplevet det pågældende stresssymptom.

Tilsvarende betyder en score på 10, at man "Meget ofte" har oplevet det pågældende stresssymptom indenfor den seneste måned.

Sammenhængen mellem stresssymptomer og oplevelsen af psykiske arbejdsmiljø:

Er du tilfreds med det psykiske arbejdsmiljø	PSS10/Stress	N
1 Meget tilfreds	2,1	78
2 Tilfreds	2,8	214
3 Både og	3,9	239
6 Utilfreds	4,7	124
7 Meget utilfreds	5,3	59
Total	3,6	714

Tabellen demonstrer den tætte sammenhæng der er mellem oplevelsen af arbejdsmiljøet og psykiske belastninger i form af stress. Når man scorer over 4, er der tale om betydelige hverdagsgener.

Her fremgår det, at jo mere tilfreds man er med det psykiske arbejdsmiljø, jo færre stresssymptomer oplever man. Det kan også stilles op omvendt: Jo færre stresssymptomer, man har, jo større tilfredshed med det psykiske arbejdsmiljø. De mest tilfredse har en gennemsnits-skore på 2,1 stresssymptomer, mens de mest utilfredse har en skore på 5,3.

Når vi sammenligner med deltageres besvarelser om stresssymptomer sammenholdt med det fysiske og det sociale arbejdsmiljø, kan vi se, at det psykiske miljø er langt det vigtigste. Alene forklarer oplevelsen af det psykiske arbejdsmiljø 29% af forekomsten af stress.

Det skal fremhæves, at hverken alder eller køn spiller nogen rolle.

Om stress

Stress er en indre tilstand, der meddeler sig til den enkelte gennem 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 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.

Stress opstår, når der ikke er en 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 overstiger ens ressourcer.

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, OKTOBER 2019