

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

### **Delrapport 4: Selvværd og stress**

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

I denne delrapport undersøger vi den rolle, selvværdet spiller i relation til stress.

### **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 arbejds miljø.

Alle erhvervsaktive medlemmer i Kreds Storkøbenhavn har fået tilbud om at medvirke, og foreløbig deltager 1000 medlemmer i undersøgelsen.

De første 4 delrapporter er udkommet 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 selvværd, arbejde og stress:**

Selvværd er summen af vores egen vurdering af, hvem vi er og hvad vi kan.

Denne vurdering vil ændre sig i positiv retning når vi har det godt, og i negativ retning når vi oplever modgang og utilstrækkelige resultater. Det sidste vil ofte forekomme i perioder med stress.

Mange identificerer sig i høj grad med jobbet eller arbejdspladsen, og arbejdet er et vigtigt personligt anliggende. Det betyder, at følelsesmæssige reaktioner på problemer og stress i arbejdet fylder rigtig meget. Når det går godt, foretages der indbetalinger på selvværdskontoen. Føler man derimod, at ens resultater er ringere end man selv forventer, sker det modsatte.

Socialpædagoger er en faggruppe, der identificerer sig meget med jobbet og føler stort personligt ansvar i arbejdet. Samtidig forhindrer tidspres og arbejdsbyrde mange socialpædagoger i at nå det hele – som tidligere delrapporter i denne undersøgelse også viser.

Når man ikke kan nå det hele, kan man føle, at man ikke opnår tilstrækkelige resultater. Det er frustrerende, og hvis det fortsætter over tid, kan man begynde at føle, at man selv ikke er god nok.

Under disse vilkår kan der opstå flere onde cirkler:

Hvor selvtillid bidrager positivt til gode resultater, virker tab af selvtillid stik modsat: Man skal anstrenge sig meget mere for at nå det halve. Dermed bliver man mere udmattet og har sværere ved at nå resultater, hvilket igen tærer på selvværdet.

Desuden forstærkes reaktionerne på stress, hvis der over tid er underskud på selvværdskontoen. Stress indebærer, at det er sværere at opleve succes, og at man er tilbøjelig til at overdimensionere negative oplevelser. Dermed sker der yderligere 'overtræk' på selvværdskontoen, og man risikerer øget stress.

### **Hovedkonklusioner:**

Godt en tredjedel af deltagerne ville ønske, at de havde mere respekt for sig selv, og de synes nogle gange, at de ikke er gode til noget. Knap en ud af syv føler sig til tider ubrugelige, og 12% føler ikke, at de har meget at være stolte af. Det er markante og bekymrende resultater.

Oplevelsen af arbejdsmiljøet er relateret til kvaliteten af selvværd. Jo flere problemer, der er i deltagerens arbejdsmiljø, jo lavere er deres selvværd.

Ved få eller ingen problemer med arbejdsmiljøet ligger deltagerens gennemsnitlige selvværd på 8,7 på en skala fra 1 til 10. Ved mange problemer i arbejdsmiljøet er selvværdet på 7,1.

Også tidspres er forbundet med ringere selvværd. Trivsel og selvværd er væsentligt bedre blandt de socialpædagoger, der som regel kan nå det, de vil og skal.

De deltagere, der ofte kan nå det hele, har gennemsnitligt et selvværd på 8,6, mens de, der sjældent eller aldrig kan nå det hele, har et selvværd på 7,9.

Resultaterne viser samlet set, at socialpædagogerne er robuste mennesker med gode erfaringer og resultater. Man kan sige, at fundamentet er solidt og stærkt. Men ormen gnaver i æblet, i og med at flere jævnligt kommer i situationer, hvor ressourcerne ikke rækker. Det rammer hårdt, når man har en høj faglig standard. Risikoen for at man skal tære kraftigt på selvværdskontoen er stor, og når man overskrider bundgrænsen, medfører det alvorlige problemer. Meget tyder på, at det negative samspil mellem arbejdspress/problemer i arbejdsmiljøet, faldende selvværd og stress kan have psykologiske følger, som er mere belastende end man tidligere har vurderet.

### Følelse af selvværd

Vi måler deltagernes selvværd ved hjælp af et internationalt veletableret redskab (Rosenbergs Selvværdsskala), der består af 10 spørgsmål.

Den nedenstående tabel viser resultaterne. Her angives som "negativ" de besvarelser, der indebærer en negativ vurdering, og "positiv" det modsatte.

Flere af spørgsmålene er formuleret positivt, og her betyder "positiv," at man har givet udtryk for en positiv vurdering.

Enkelte spørgsmål er negativt formulerede. For eksempel "Alt i alt er jeg tilbøjelig til at føle mig mislykket". Når man afviser det, er besvarelsen "positiv", og når man bekræfter det, er den "negativ".

	Negativ	Positiv
Jeg synes, at jeg har flere gode kvaliteter	2%	98%
Jeg kan løse opgaverne lige så godt som de fleste	5%	95%
Jeg føler, at jeg er lige så værdifuld som andre	7%	93%
Jeg er stort set tilfreds med mig selv	8%	92%
Alt i alt er jeg tilbøjelig til at føle mig mislykket	10%	90%
Jeg har en positiv indstilling til mig selv	11%	89%
Jeg føler, at jeg ikke har meget at være stolt af	12%	88%
Til tider føler jeg mig ubrugelig	15%	85%
Nogle gange synes jeg ikke, at jeg er god til noget	29%	71%
Jeg ville ønske, at jeg havde mere respekt for mig selv	34%	76%

Ud fra tabellen kan vi bl.a. se, at:

34% ønsker, at de havde mere respekt for sig selv.

29% synes nogle gange ikke, at de er gode til noget.

15% føler sig til tider ubrugelige.

12% føler ikke, at de har meget at være stolte af.

Tabellen tegner et billede af en faggruppe, hvis selvtillid overvejende er god og velfungerende. Men tallene tyder også på, at mange oplever rammer og vilkår, der spænder ben for det gode arbejde. Når en tredjedel gerne ville have større respekt for sig selv, er det formentlig udtryk for, at de har svært ved at se sig selv i det arbejde, de udfører. Sådant en situation tærer på selvtilliden, og det er dette, som over tid kan føre til, at man føler sig ubrugelig og ikke synes, man har grund til at være stolt af noget.

### Arbejds miljø og selvværd

Oplevelsen af arbejdsmiljøet hænger sammen med kvaliteten af selvværdet.

I undersøgelsen spørger vi til oplevelsen af det fysiske, sociale og psykiske arbejdsmiljø. Det viser sig her, at problemer i arbejdsmiljøet er relateret til ringere selvværd.

Her præsenteres sammenhængen mellem arbejdsmiljø og selvværd, hvor selvværd beregnes på en skala fra 1-10.

Oplevelse af arbejdsmiljø	Selvværd	N
1 Få eller ingen problemer	8,7	184
2	8,3	135
3	8,1	127
4 Flere problemer	7,9	117
5	7,9	80
6	7,6	49
7 Mangle problemer	7,1	19
Total	8,2131	711

De deltagere, der har få eller ingen problemer med arbejdsmiljøet, har et gennemsnitligt selvværd på 8,7. Jo flere problemer, der er i deltagernes arbejdsmiljø, jo lavere er deres selvværd. Ved mange problemer i arbejdsmiljøet er selvværdet på 7,1.

### Tidspres og dårligt selvværd

Højt tidspres og stor arbejdsbyrde er et vilkår for mange socialpædagoger. I denne tabel fremgår sammenhængen mellem tidspres og selvværd.

Kan du nå det hele	Selvværd	N
1,00 Ofte	8,6	190
2,00 Af og til	8,2	308
3,00 Sjældent/aldrig	7,9	186
Total	8,2	684

Tabellen viser, at kun lige godt og vel hver fjerde socialpædagog som regel kan nå det hele, og næsten lige så mange oplever det sjældent eller aldrig.

De deltagere, der ofte kan nå det hele, har gennemsnitligt et selvværd på 8,6, mens dem, der sjældent eller aldrig kan nå det hele, har et selvværd på 7,9.

Trivsel og selvværd er altså væsentligt bedre blandt de socialpædagoger, der som regel kan nå det, de vil og skal.

Tallene peger på, at man kan komme til at tvivle på sit eget værd, når tidspresset bliver for stort.

Hvis man har for travlt til at opnå resultater, man kan være tilfreds med, bliver man frustreret. Jo mere det gentager sig i det daglige, jo mere tilbøjelig er man til at føle, at man selv ikke er god nok.

## **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, NOVEMBER 2019