



Stress på arbejdspladsen Sammendrag af Arbejdsmiljøagenturets rapport



Indledning

Der er en stigende erkendelse af, at stress på arbejdspladsen har uønskede konsekvenser for arbejdstagernes helbred og for deres arbejdspladser. Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur bestilte derfor en rapport, som de indeholder en vurdering af situationen. Rapporten gennemgår stressfænomenet, årsagerne til arbejdsbetinget stress, dets omfang og hvordan stress kan forebygges. I rapporten fokuseres på virkningerne af stress på arbejdspladsen både for den enkelte arbejdstager og for arbejdspladsen som helhed og der gives et praktisk eksempel på stresshåndtering. I rapporten foreslås en praktisk metode til håndtering af stress på arbejdspladsen, og der fremhæves en række områder, hvor der er behov for forskning, hvis vi bedre skal kunne håndtere stress.

Problemets omfang og alvor

Arbejdsbetinget stress har vist sig at ramme millioner af europæiske arbejdstagere i alle sektorer. I Arbejdsmiljøagenturets publikation fra

1996 ("Arbejdsvilkår i Den Europæiske Union") berettede 28% af arbejdstagerne for eksempel om stressbetingede helbredsproblemer (problemet er dermed det næsthøypigste efter rygsmerter, der blev rapporteret af 30%). Antallet af arbejdstagere i EU, som rammes af arbejdsbetinget stress, når årligt op på 41 millioner, hvilket er ensbetydende med mange millioner tabte arbejdsdage (alle arbejdsbetingede helbredsproblemer står for ca. 600 millioner tabte arbejdsdage årligt i EU). Arbejdsbetinget stress er et alvorligt problem og er en stor udfordring - ikke kun på grund af de helbredsmæssige konsekvenser for de enkelte arbejdstagere - men også på grund af de økonomiske konsekvenser det har for både virksomheder og medlemsstater.

Boks 1 Definition på arbejdsbetinget stress

Der er tiltagende konsensus om at definere arbejdsbetinget stress som det negative resultat af "vekselvirkingen" mellem en arbejdstager og de risikofaktorer, som han/hun udsættes for på arbejdspladsen. Ifølge denne definition opstår stress, når en arbejdstager stilles over for krav fra arbejdsmiljøet, som han/hun ikke kan håndtere (eller ingen indflydelse har på). Ved at definere stress på denne måde henledes opmærksomheden på de arbejdsbetingede årsager og de kontrolforanstaltninger, som er nødvendige.

Boks 2 Stressfaktorer på arbejdspladsen

Kategori	Forhold, som fremkalder stress
ARBEJDSKONTEKST	
Organisationskultur og funktioner	Dårlig kommunikation, manglende støtte i forbindelse med problemløsning og personlig udvikling, manglende eller uklare organisatoriske målsætninger.
Rolle i organisationen	Uklar rolle og rollekonflikt, ansvar for mennesker.
Karriereudvikling	Usikkerhed og stilstand i karriereforløbet, manglende forfremmelse eller forfremmelse til over personens kvalifikationsniveau, dårlig løn, jobusikkerhed, job med lav social status.
Råderum / indflydelse	Ringe eller ingen indflydelse på beslutningstagning og selve arbejdet
Sociale forhold på arbejdspladsen	Social og fysisk isolation, dårligt forhold til overordnede, interpersonale konflikter, manglende social støtte.
Sammenspil mellem hjem og arbejde	Konflikt mellem krav fra arbejdsmiljøet og hjemmet, lav grad af støtte fra hjemmet, problemer pga. dobbeltkarrierer.
ARBEJDETS INDHOLD	
Arbejdsmiljø og værktøj/redskaber	Problemer mht. driftssikkerhed, disponibilitet, egnethed og vedligeholdelse eller reparation af både værktøj/redskaber og lokalemæssige faciliteter m.m.
Arbejdets tilrettelæggelse	Manglende variation eller korte arbejdsrykklustider, fragmenteret eller meningsløst arbejde, ufuldstændig udnyttelse af færdigheder, høj grad af usikkerhed.
Arbejdsbyrde / arbejdsplads	For stor arbejdsbyrde eller for lidt at bestille, manglende indflydelse på arbejdstempo, stort tidspres.
Arbejdstider	Skiftarbejde, uflexible arbejdstider, uforudsigelige arbejdstider, lange arbejdstider eller forskudte arbejdstider.

Årsager til arbejdsbetinget stress

Arbejdsbetinget stress er generelt et problem, som hænger sammen med udformningen og forvaltningen af arbejdets tilrettelæggelse. I boks 1 gives en definition af stress på arbejdspladsen. Ifølge denne definition opstår arbejdsbetinget stress, når arbejdsmiljøfaktorer bringer en arbejdstager i en situation, som han/hun ikke kan håndtere eller ingen indflydelse har på. Der er bred overensstemmelse i forskningslitteraturen om de psykosociale risikofaktorer, som fremkalder stress, og som eventuelt også på anden måde kan forvolde skade. Dette sammenfattes i boks 2, som angiver ti forskellige kategorier af jobkarakteristika samt arbejdsmiljø (herunder arbejdsorganisatoriske faktorer) som kan være skadelige for helbredet. Ud for hver kategori beskrives de forhold, som har fremkaldt stressituationen, og som har været skadelige for helbredet.

De hurtige og uforudsigelige ændringer, som i dag præger arbejdsliv og i arbejdstilrettelæggelse, forstærker stressfaktorerne (se boks 3). Selvfølgelig, især hvis de berørte oplever, at de ingen indflydelse har på situationen eller føler sig usikre, kan udløse stress.

Forebyggelse og styring

Rapporten fremhæver behovet for at omsætte de eksisterende forskningsresultater i praktiske løsninger til håndtering af arbejdsbetinget stress. I rapporten fremhæves risikostyring / regelmæssigt tilbagevendende risikoanalyse/-kontrol som en måde at løse problemet på. Ved regelmæssigt tilbagevendende risikoanalyse/-kontrol forstås en "systematisk metode, som består i identificering, analyse af arbejdsmiljøet på virksomheden i sin helhed, styring af risiko samt beskyttelse af de arbejdende med efterfølgende kontrol". Metoden er en udbredt til tackling af fysiske risici på arbejdspladsen. Den beskrives i den aktuelle EU-lovgivning og er desuden en hensigtsmæssig metode til vurdering af alle psykosociale risici på arbejdspladsen.

Selv om erfaringerne med sådanne tiltag inden for stresshåndtering er begrænsede, er resultaterne dog lovende. Resultaterne kan komme både arbejdstagere og arbejdspladser til gode. Mange andre tiltag inden for stresshåndtering, som ikke har haft så gode resultater, har imidlertid ikke været anvendt med arbejdspladsen som objekt, men har været rettet mod det enkelte individ eller været forsøgt anvendt som en standardløsning uden at klarlægge problemet. Værdien af personlig rådgivning som eneste foranstaltning er diskutabel, da rådgivningen hovedsagelig er et tilbud om støtte til arbejdstagere, som allerede har et problem, og rådgivningen kommer derfor først sent samtidig med, at den i almindelighed kun er rettet mod individet og ikke mod arbejdsmiljøet.

Forskningsprioriteter

De hovedområder, som er kortlagt med henblik på fremtidig forskning er stresshåndtering og evaluering af stresshåndtering og ikke selve fænomenet stress. Indsatsen bør koncentrerer om tiltag inden for stresshåndtering på organisatorisk niveau. Der er ofte blevet anlagt en alt for snæver betragtning af, hvad stresshåndtering er, i og med at der udelukkende er blevet fokuseret på "behandling eller helbredelse" af det enkelte individ. Derudover er der behov for mere fyldestgørende og systematiske vurderinger af tiltagene. I rapporten nævnes endvidere behovet for at omsætte den eksisterende viden til en praktisk anvendelig metode. Der er desuden behov for at omsætte eksisterende viden til en praktisk brugbar metode, som kan anvendes i analyseprocessen som en del af risikostyringen / den regelmæssigt tilbagevendende risikoanalyse- og kontrolmetode.

Der er også et klart behov for at *vurdere og overvåge mange aspekter af arbejdets organisering og styring* – hvilket ofte under ét benævnes "arbejdslivet i forandring" (se boks 3). Nye arbejdsmønstre kan medføre nye og hidtil uforudsete risici for arbejdstagere og arbejdspladser.

For det enkelte individs vedkommende er der et veldokumenteret behov for yderligere information om, hvad der skal til for at kunne håndtere problemerne.

Boks 3: Arbejdslivet i forandring

- et stigende antal ældre arbejdstagere
- fjernarbejde og stigende anvendelse af informations- og kommunikationsteknologi
- nedskæringer, udlicitering, underentreprise og globalisering med deraf følgende ændringer i beskæftigelsesmønstrene
- krav om fleksibilitet hos arbejdstagere både mht. antal, funktioner og færdigheder
- en stigende andel af befolkningen arbejder i servicesektoren
- arbejde alene og arbejde i teams

Et andet forskningsområde, som nævnes i rapporten, er behovet for at undersøge stress på arbejdspladsen i sammenhæng med andre beslægtede problemer så som sociale uligheder, sociale forskelle, alder, køn, handicap og etnisk tilhørsforhold. Dette er vigtigt for at få et fuldstændigt billede af situationen, når det drejer sig om håndtering af stress på arbejdspladsen.

Vigtigste resultater

På trods af den meget begrænsede forskning inden for håndtering af arbejdsbetinget stress, fandt forfatterne til rapporten videnskabeligt belæg for følgende:

- arbejdsbetinget stress kan behandles på samme måde som andre arbejdsmiljøspørgsmål, nemlig ved at den allerede udbredte metode med regelmæssigt tilbagevendende risikoanalyse/-kontrol som anvendes til vurdering og styring af fysiske risikofaktorer, tilpasses stresshåndtering på arbejdspladsen.
- der findes praktiske eksempler fra flere EU-lande på, hvordan denne metode kan anvendes i forbindelse med stress på arbejdspladsen.
- den fremtidige forskning bør koncentrerer om tiltag inden for stresshåndtering på arbejdsorganisationen.

Hvor fås rapporten

Rapporten er tilgængelig på engelsk på agenturets hjemmeside: <http://agency.osha.eu.int/publications/reports/stress/>. Den kan frit downloades.

Den trykte rapport - "Research on Work-related Stress", European Agency for Safety and Health at Work, 2000, Cox, T., Griffiths, A., Rial-González, E., ISBN 92-828-9255-7 – kan bestilles gennem Kontoret for De Europæiske Fællesskabers Officielle publikationer, EUR-OP i Luxembourg (<http://eur-op.eu.int/>) eller Publikationskontorets forhandlere. Prisen i Luxembourg er 11 euro (ekskl. moms).

Dette dataark er tilgængelig på alle EU-sprog <http://agency.osha.eu.int/publications/factsheets/>

Om denne rapport

Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur har offentliggjort en statusrapport med information om arbejdsrelateret stress. Rapporten giver en oversigt over den aktuelle videnskabelige viden om definition og måling af stress samt om håndterings- og risikostyringsstrategier. Rapporten er udarbejdet for agenturet af professor Tom Cox CBE, dr. Amanda Griffiths og Eusebio Rial-González fra Institute of Work, Health and Organisations (I-WHO), ved universitetet i Nottingham, Det Forenede Kongerige