

Hvordan kan det psykososiale arbeidsmiljøet påvirke ansattes psykiske helse?

Morten Birkeland Nielsen
Forskningsjef/Professor

Psykososialt arbeidsmiljø

- Sosiale, mellommenneskelige og psykologiske forhold som påvirker vår arbeidsevne, helse og velferd
 - Ikke-fysiske faktorer
 - Gjerne ikke direkte observerbart
 - Opplevelser/persepsjoner



Psykososialt arbeidsmiljø

Opplevelse av trivsel

Kommunikasjon

Vold og trusler

Krav og kontroll

Samhold

Roller

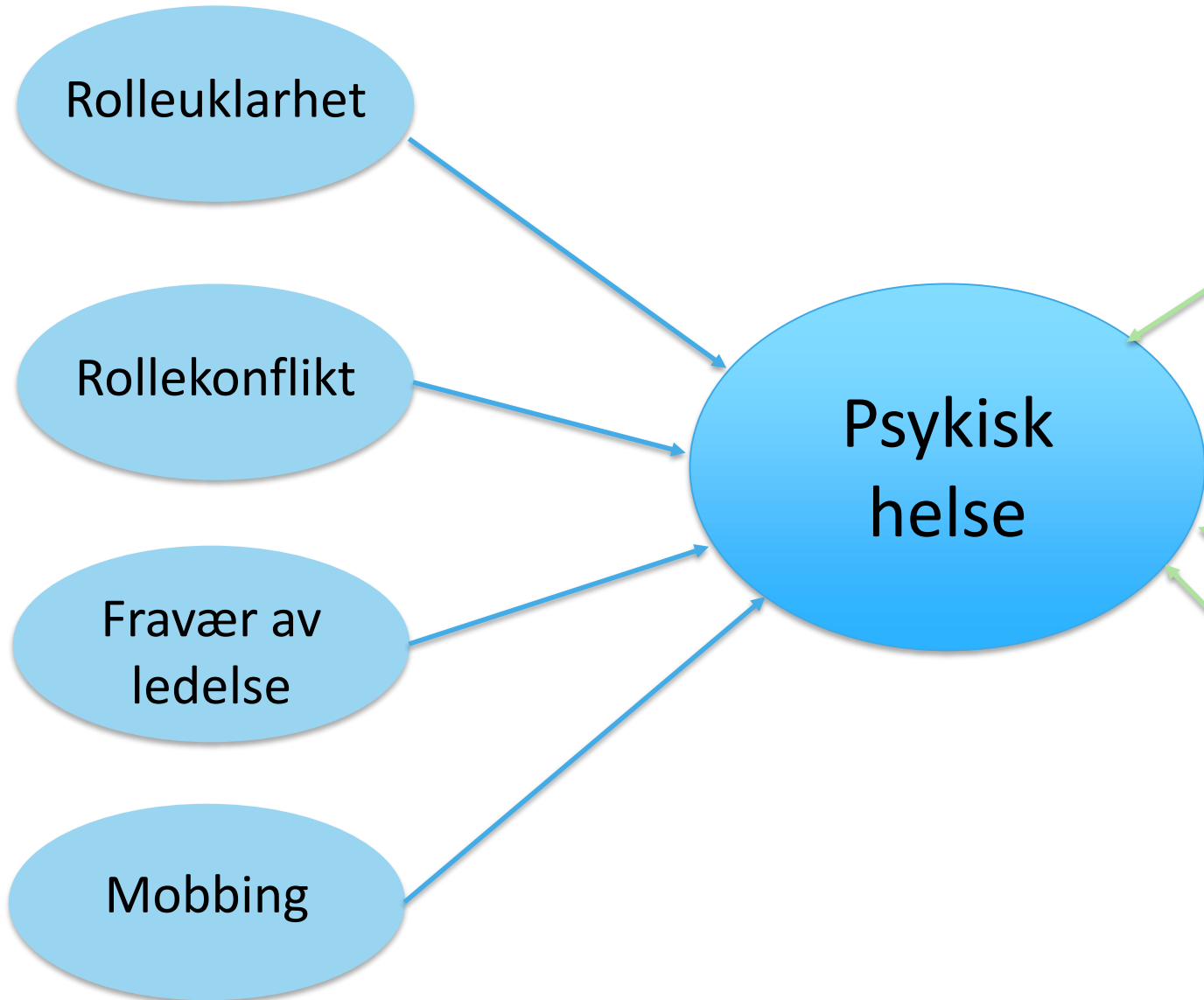
Mobbing og trakassering

Isolasjon

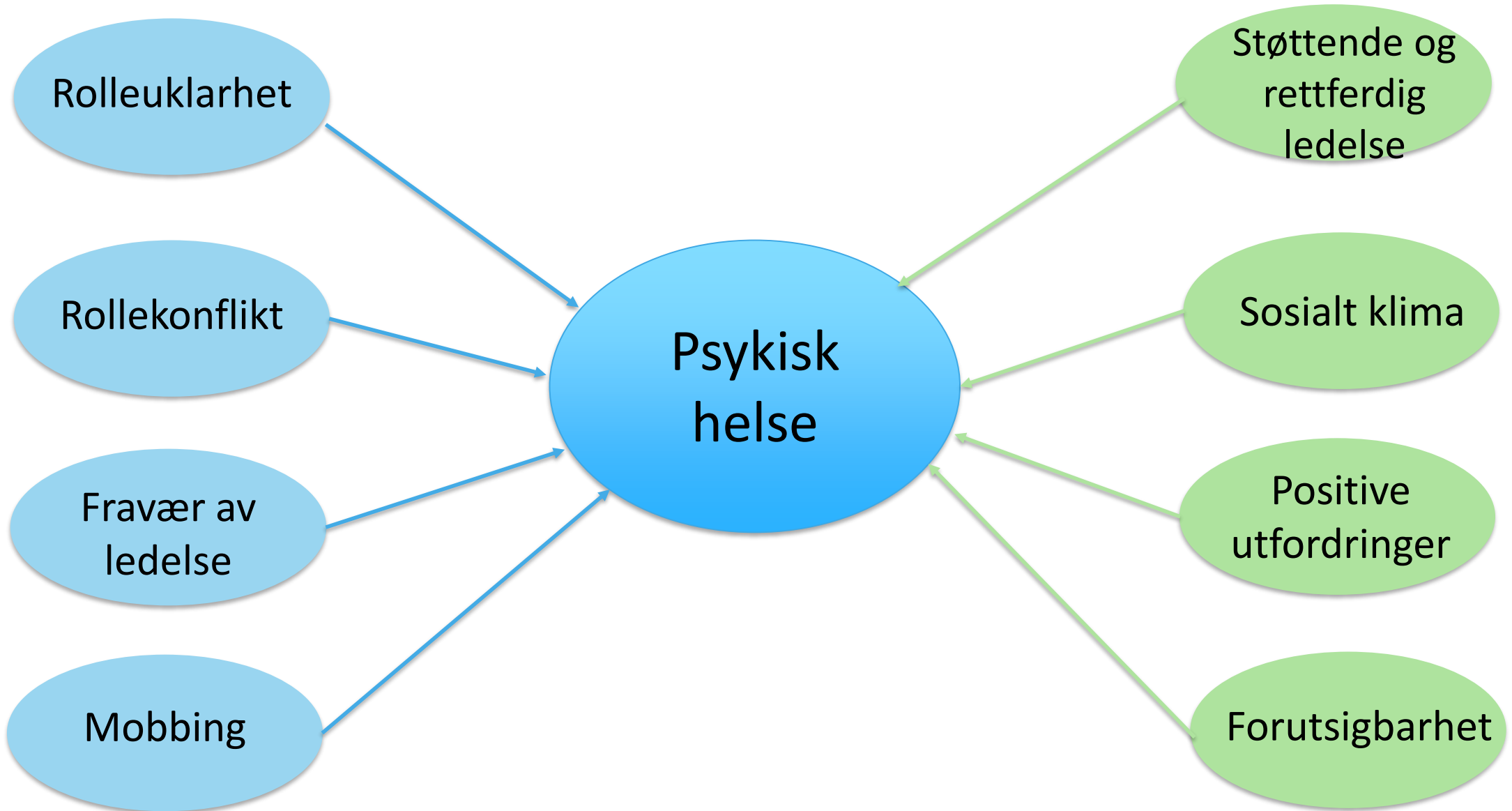
Konflikter

Lederskap

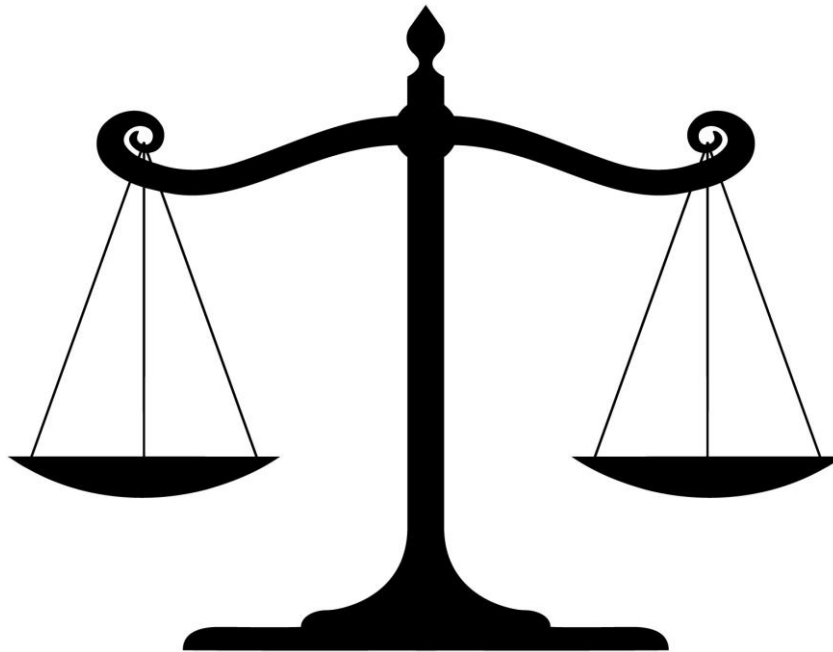
RISIKOFAKTORER

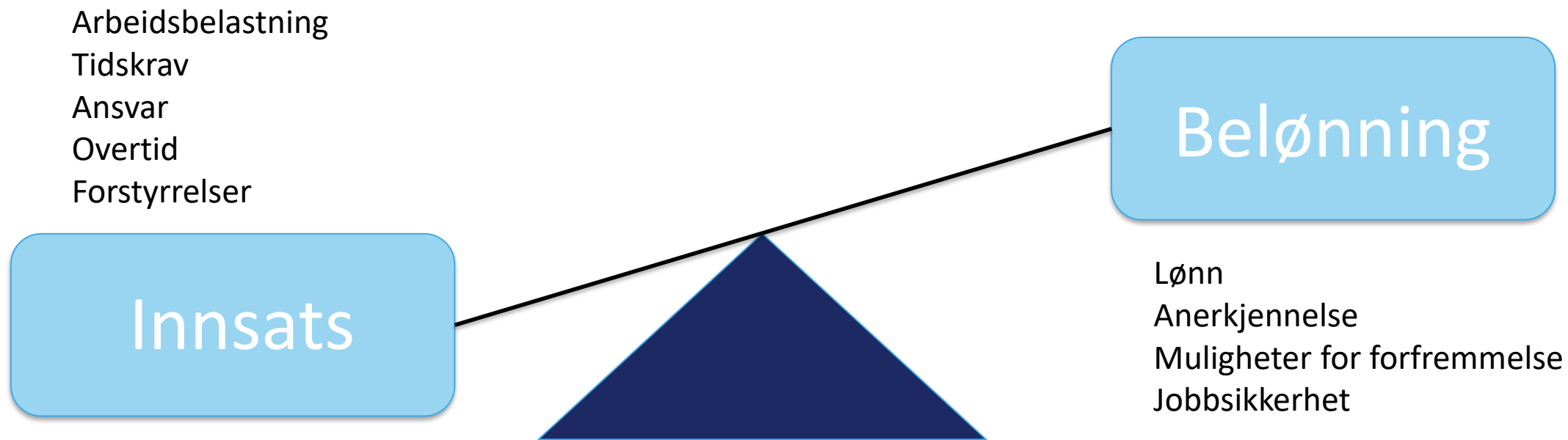


BESKYTTENDE FAKTORER



Hvordan?





Manglende belønning gir slitasje og kan føre til psykiske plager

Høye krav

«Stress»
/press

Aktiv

Jobb krav-
kontroll
modellen

Lav kontroll

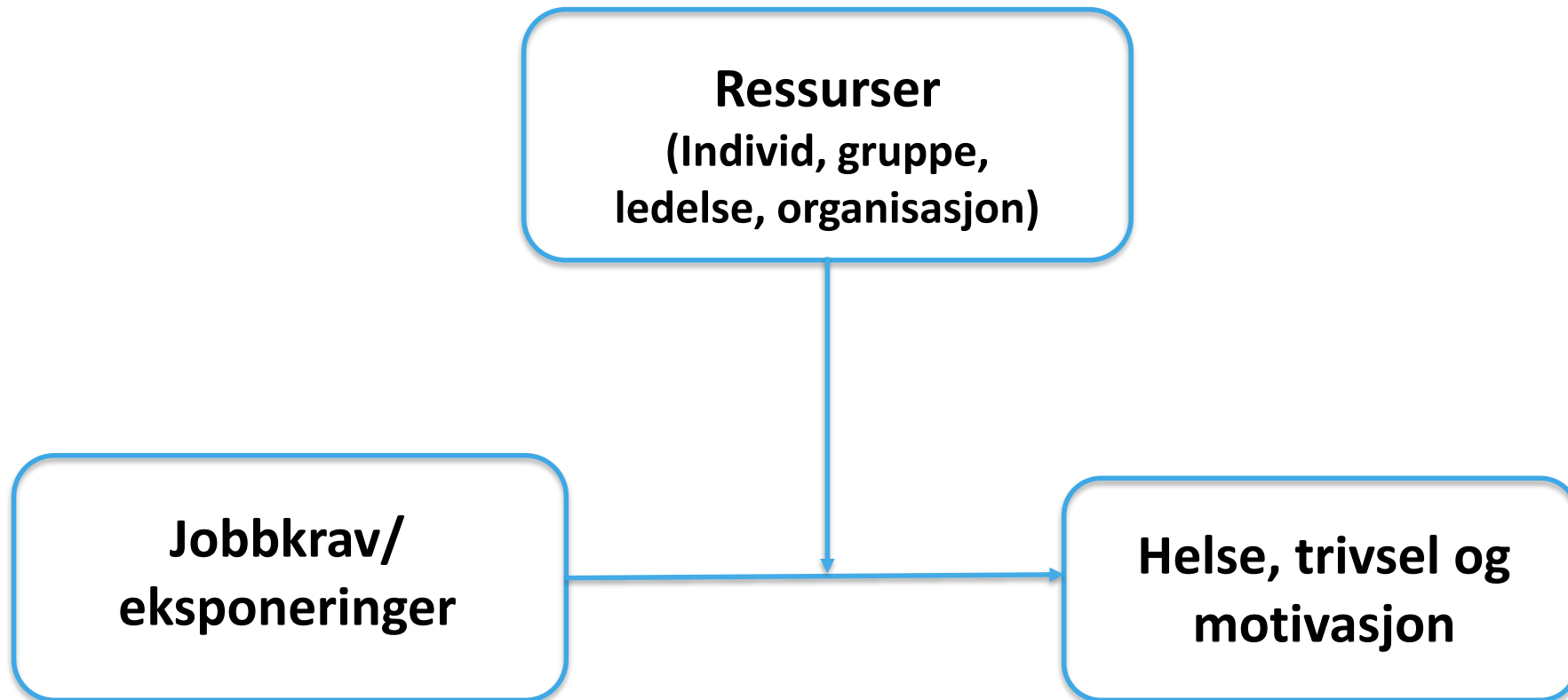
Høy kontroll

Passiv

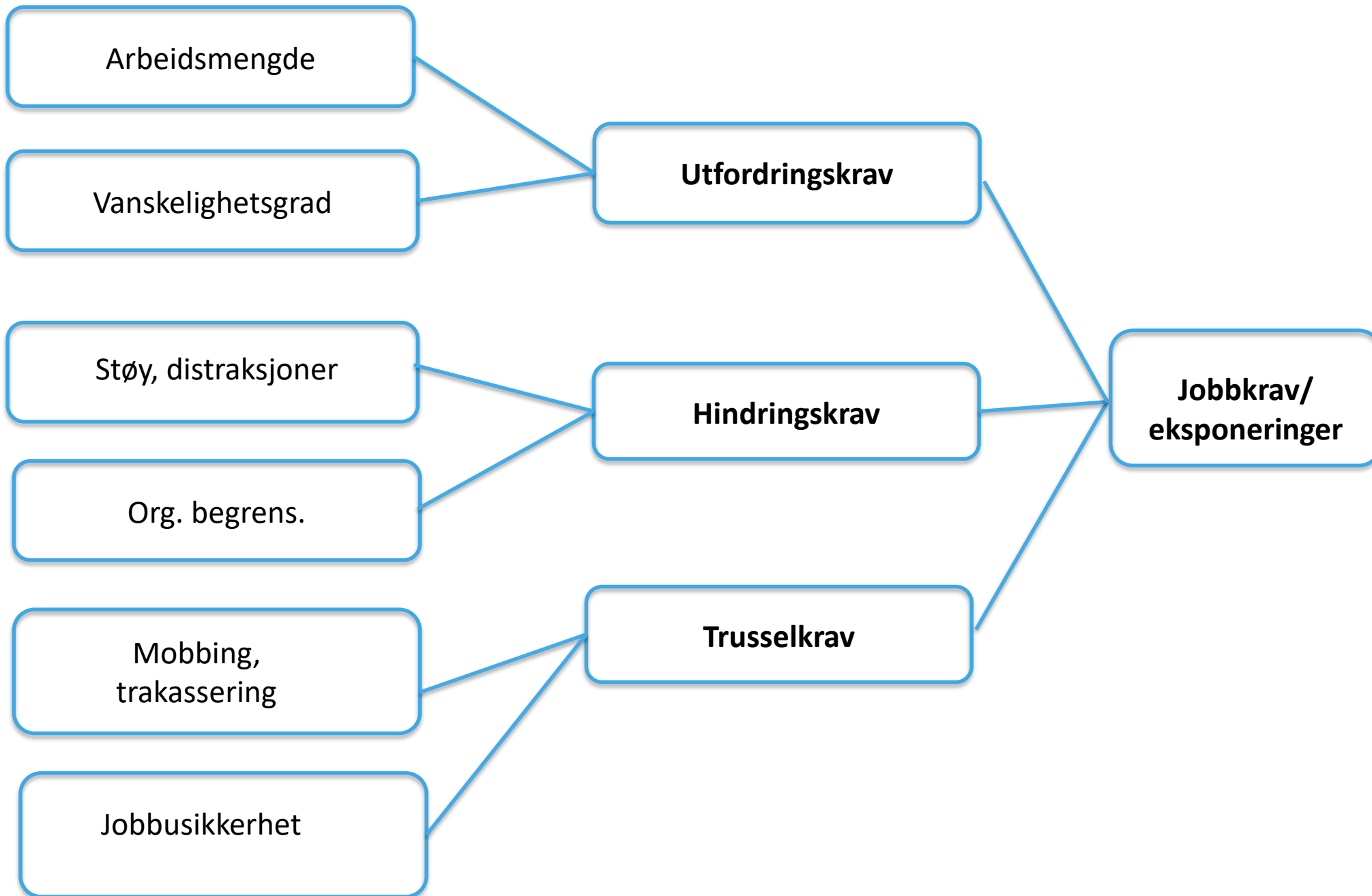
Under-
stimulert

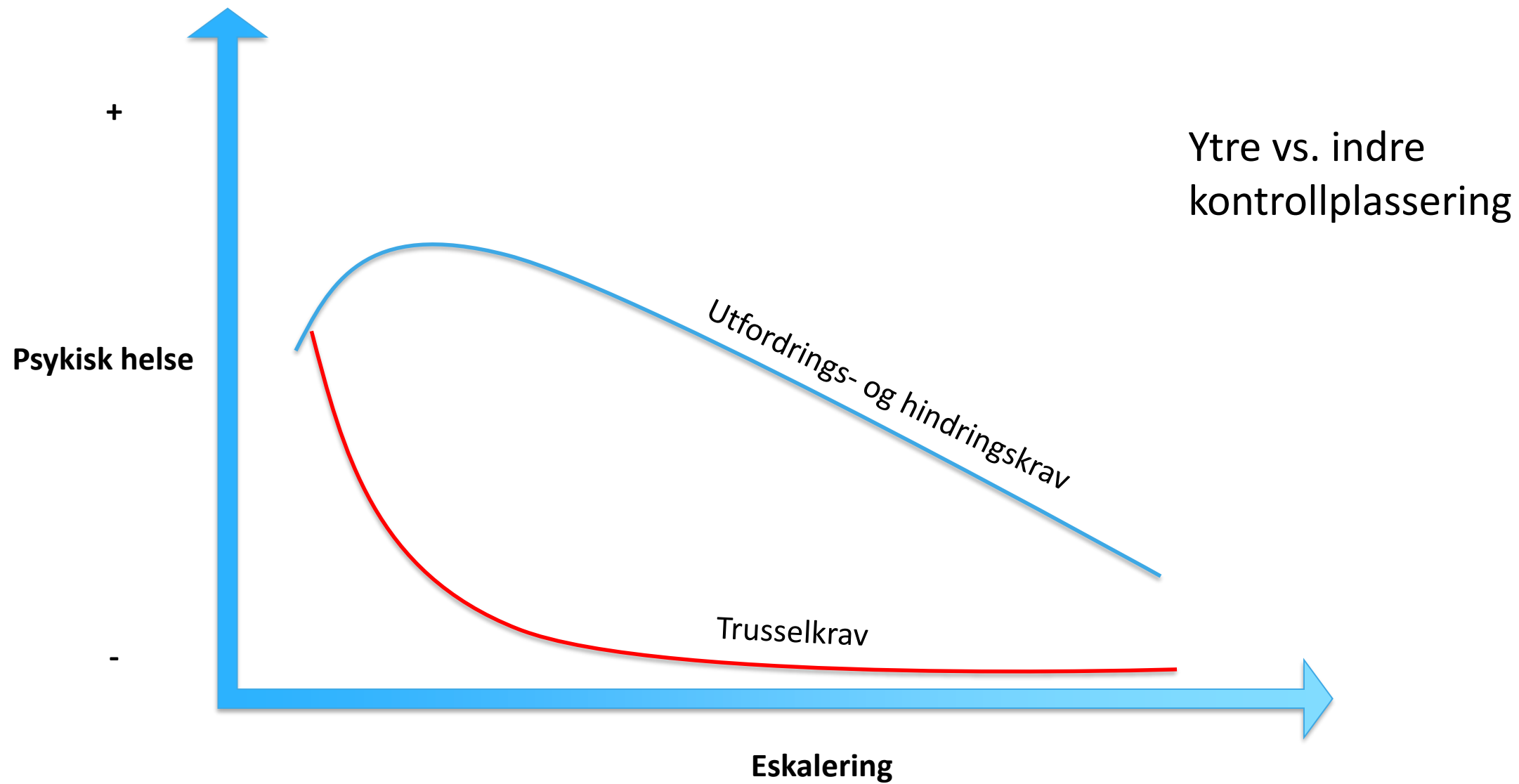
Lave krav

Jobbkraft-ressursmodellen

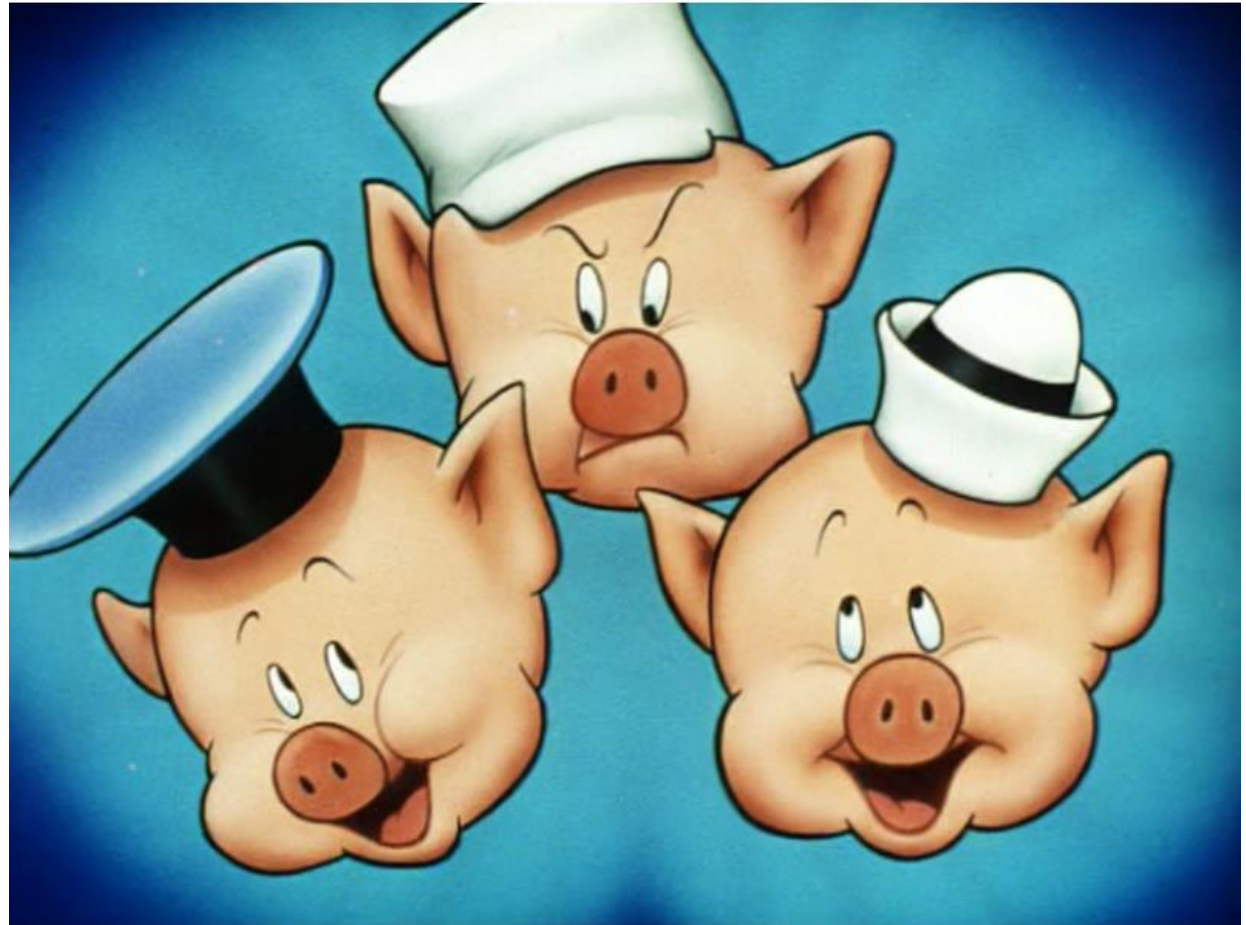


Psykiske plager kan oppstå når man over lengre tid tappes for/mangler ressurser til å mestre jobbkraft

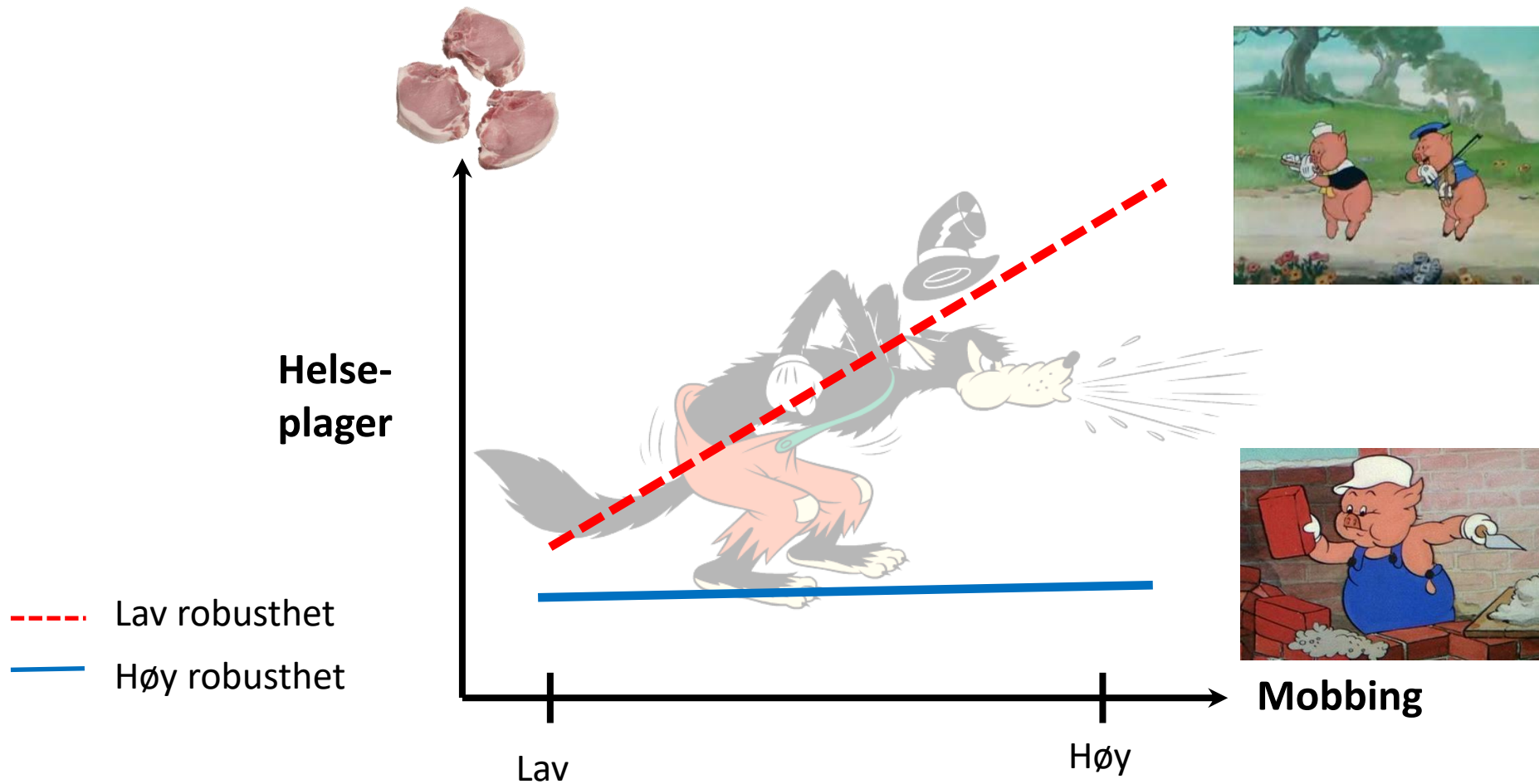




Men hva med
personlighet?

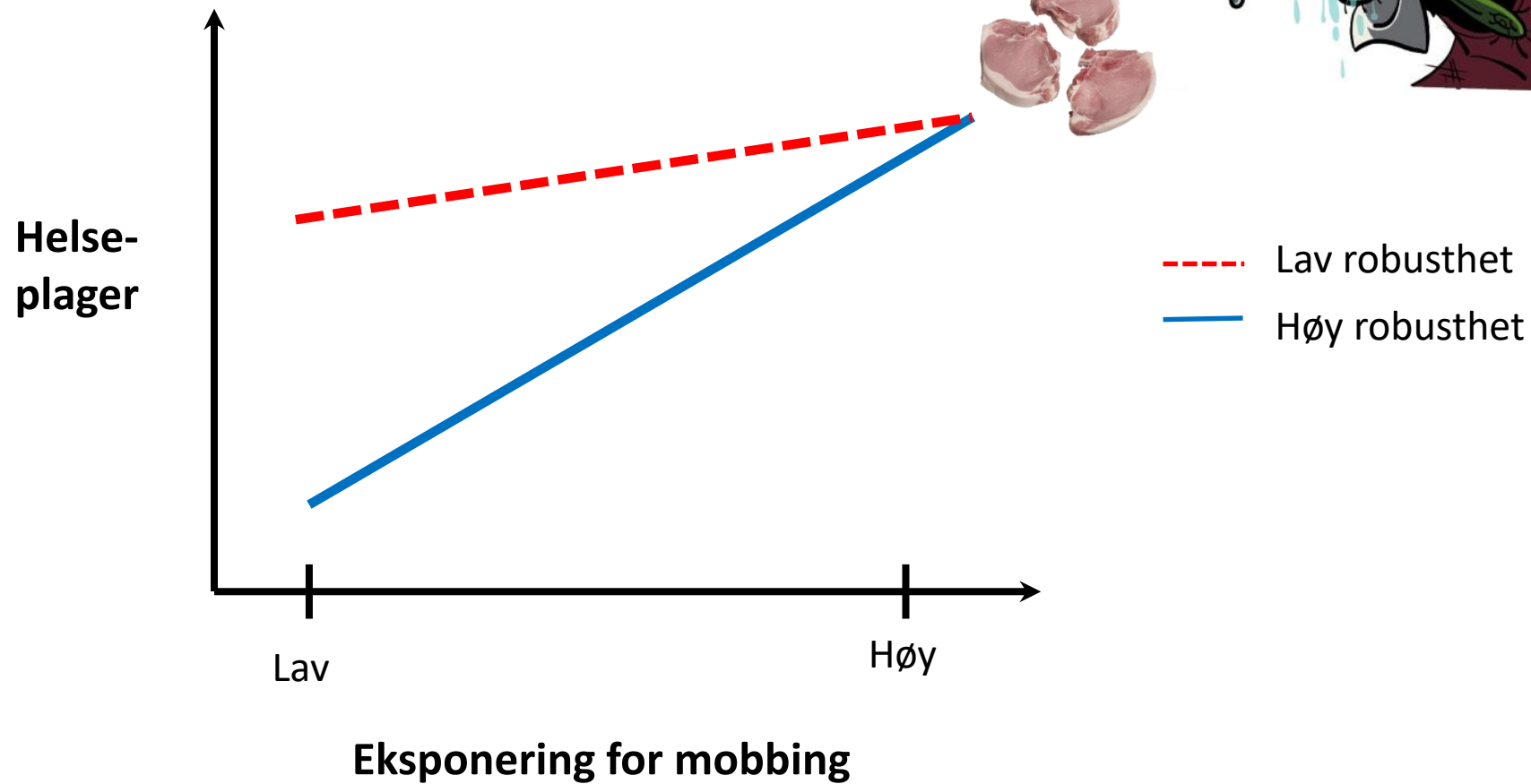


Personlig robusthet



Forskningshypotese: Personer med høy robusthet tåler mobbing bedre enn personer med lav robusthet

Personlig robusthet?

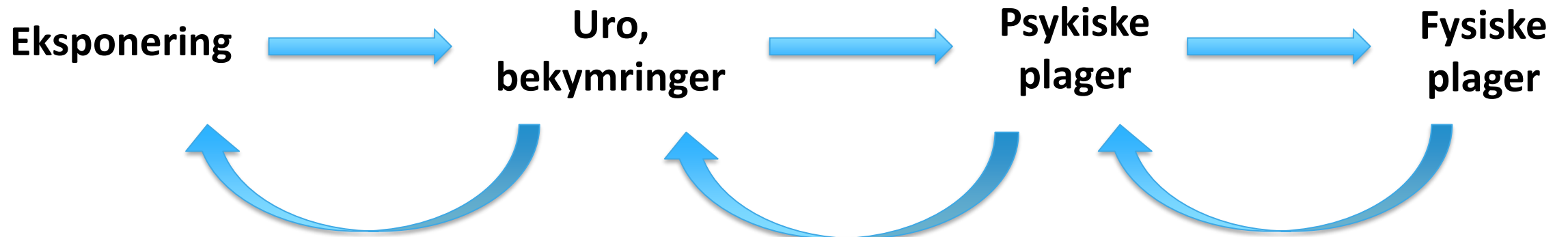


Grunnleggende antakelser

- Vi har grunnleggende antakelser om:
 - Oss selv som verdifull
 - Andre som gode og omsorgsfulle mennesker
 - Verden som meningsfull
- Trusselkrav som mobbing ryster disse antakelsene (kognitiv dissonans)



Vedvarende aktivering



Hva vet vi virker?

- Forebygging og håndtering av mobbing og konflikter
- Redusere rollekonflikt og rolleklarhet
- Balanse mellom krav og kontroll
- Balanse innsats og belønning
- Støtte fra leder
- Rettferdig ledelse
- God kultur og godt klima
- Forutsigbarhet og jobbsikkerhet

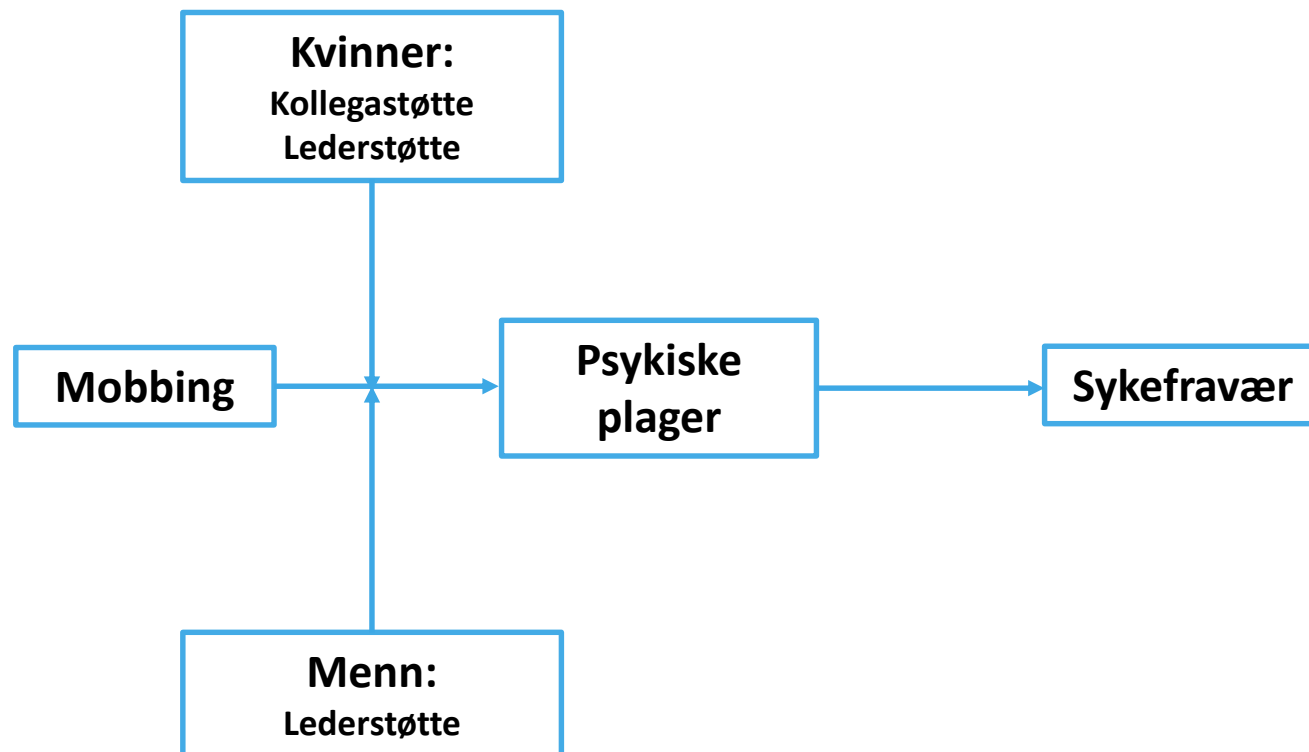
Lederes rolle

- Ledelse er en viktig ressurs
 - Ledere kan endre og påvirke arbeidsfaktorer
 - God ledelse er en «buffer» mot negative psykososiale forhold
- Hva kan ledere gjøre?
 - Skape etisk infrastruktur:
 - formelle systemer, uformelle systemer og organisatoriske klima som motvirker uetisk atferd og fostrer etisk atferd i organisasjoner
 - Forbedre det psykososiale sikkerhetsklima

Sosial støtte

Den nye arbeidsplassen

- 10627 norske arbeidstakere
- Registerdata sykefravær



Støtte fra ledere (og kolleger) kan gjenopprette grunnleggende antakelser

Morten.nielsen@stami.no