



SINTEF



## Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet

Presentasjon av SINTEF-rapport



## Tosidigheten

*"Det er ekstremt mye tilfredsstillelse å se at de elevene som du kanskje har jobbet med kjempelenge, og vet har strevet med noe, at det går ett skritt videre". (Grunnskolelærere, leder)*



*"Det er følelsen av utilstrekkelighet, og det å ikke kunne utøve yrkesrollen slik den burde - som blir svært belastende, og at man ikke får hjulpet, trøstet og veiledet alle barna. Må prioritere hva som er viktigst der og da". (Barnehagelærere, spørreundersøkelse)*



# Begreper

- **Emosjonelle jobbkrav:**
  - De følelsesmessige kravene som stilles til en arbeidstaker i møte med andre mennesker
  - Handler om de aspektene ved jobben som krever vedvarende følelsesmessig innsats på grunn av samspill, interaksjon og kontakt med andre mennesker som en del av jobben
  - Håndtere og regulere andres og egne følelser og tilpasse seg andre mennesker
- **Emosjonelt arbeid og emosjonell dissonans:**
  - Arbeidet man gjør når man i rollen må kontrollere og regulere sine følelser og følelsesuttrykk for å imøtekomme forventningene til den profesjonelle yrkesrollen
  - Emosjonell dissonans er ubalanse mellom egne følelser og den følelsen man må uttrykke og vise utad

[Emosjonelle krav - STAMI NOA](#)

Hochschild, A. R. (1983). The Managed Heart: Commercialization of Human Feeling. Berkeley, CA: University of California Press.

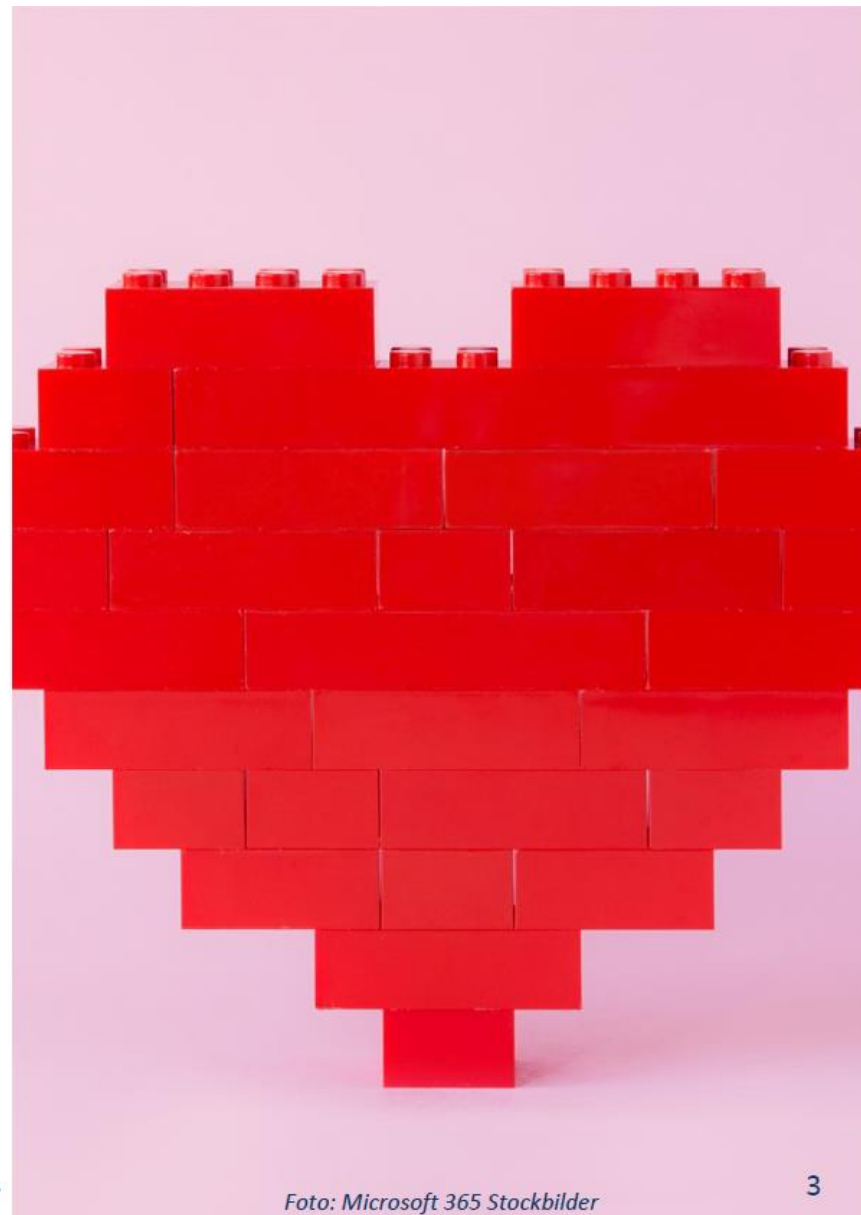
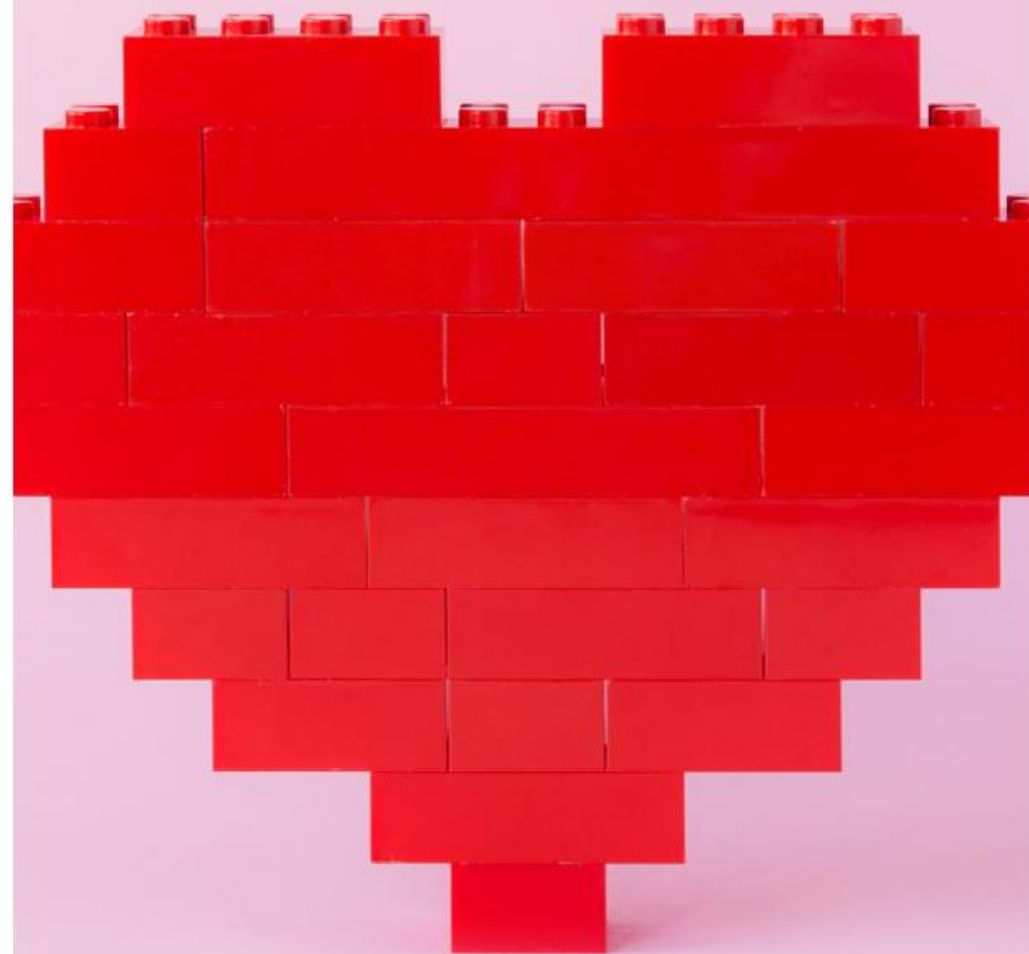


Foto: Microsoft 365 Stockbilder

## Begreper forts.

- **Relasjonelle og emosjonelle risikofaktorer:**
  - Risiko for sykdom som følge av emosjonelt arbeid og eksponering for mennesker, deres følelser og livssituasjon
  - Akkumulert belastning: belastning over tid kombinert med manglende nødvendig restitusjon og bearbeiding



# Om forskningsprosjektet

- Forskningsprosjekt på oppdrag fra Unio, gjennomført januar – desember 2023
- Overordnet tema: emosjonelle og relasjonelle krav og belastninger i yrker hvor man jobber med mennesker
  - Sykepleiere
  - Grunnskolelærere
  - Barnehagelærere
  - Fysioterapeuter
  - Politi
- I tillegg: innsikt i hva som skjer i praksis når ansattes arbeidsmiljø utfordres i møte med andres rettigheter og behov



Marte P. Buvik  
Prosjektleder



Sylvi Thun



Solveig O. Ose

## Tre ulike datakilder og metodetilnærminger:

1. En **kunnskapsoppsummering** av eksisterende forskning på temaet emosjonelle krav og belastninger som ble levert mai 2023
2. En **kvalitativ intervjustudie** blant ansatte og ledere i de utvalgte yrkene som inngår i studien
  - 24 intervju
3. En **spørreskjemaundersøkelse** blant de utvalgte yrkene
  - Svar fra 7513 totalt (626 grunnskolelærere og 982 barnehagelærere)



SINTEF

# Nøkkelfunn fra kunnskapsoppsummeringen

- Studier viser at høye emosjonelle krav i arbeidet henger sammen med større risiko for langtidssykefravær, utbrenthet og psykiske plager.
- Studier viser også at emosjonelle krav er en av de viktigste faktorene for å forklare den økte risikoen for sykefravær for de som jobber innenfor helse- og omsorgsykker sammenlignet med andre yrker.
- Det er sterkere sammenheng mellom emosjonelle krav og sykefravær når ansatte også opplever lave utviklingsmuligheter, høy rollekonflikt, høye kvantitative krav (som tidspress), eller vold/trusler om vold
- Det å styrke jobbbressurser, som jobbkontroll, kollegastøtte og rolleklarhet for eksempel, kan bidra til å redusere risikoen for langtidsfravær

Samlet sett viser resultatene at emosjonelle krav ser ut til å påvirke risikoen for langtidssykefravær og at yrker med høye emosjonelle krav har høyere risiko for langtidsfravær enn yrker med lavere emosjonelle krav.

Funnene tyder på at det å ha et godt psykososialt arbeidsmiljø kan oppveie for noen negative konsekvenser av høye emosjonelle krav.



SINTEF

# Nøkkelfunn fra kunnskapsoppsummeringen

- Studier viser at høye emosjonelle krav i arbeidet henger sammen med større risiko for langtidssykefravær, utbrenthet og psykiske plager.
- Studier viser også at emosjonelle krav er en av de viktigste faktorene for å forklare den økte risikoen for sykefravær for de som jobber innenfor helse- og omsorgsykker sammenlignet med andre yrker.
- Det er sterkere sammenheng mellom emosjonelle krav og sykefravær når ansatte også opplever lave utviklingsmuligheter, høy rollekonflikt, høye kvantitative krav (som tidspress), eller vold/trusler om vold
- Det å styrke jobbbressurser, som jobbkontroll, kollegastøtte og rolleklarhet for eksempel, kan bidra til å redusere risikoen for langtidsfravær

Samlet sett viser resultatene at emosjonelle krav ser ut til å påvirke risikoen for langtidssykefravær og at yrker med høye emosjonelle krav har høyere risiko for langtidsfravær enn yrker med lavere emosjonelle krav.

Funnene tyder på at det å ha et godt psykososialt arbeidsmiljø kan oppveie for noen negative konsekvenser av høye emosjonelle krav.

# Hovedfunn

1. Hva er omfanget av emosjonelle krav og hvilke arbeidssituasjoner er belastende?

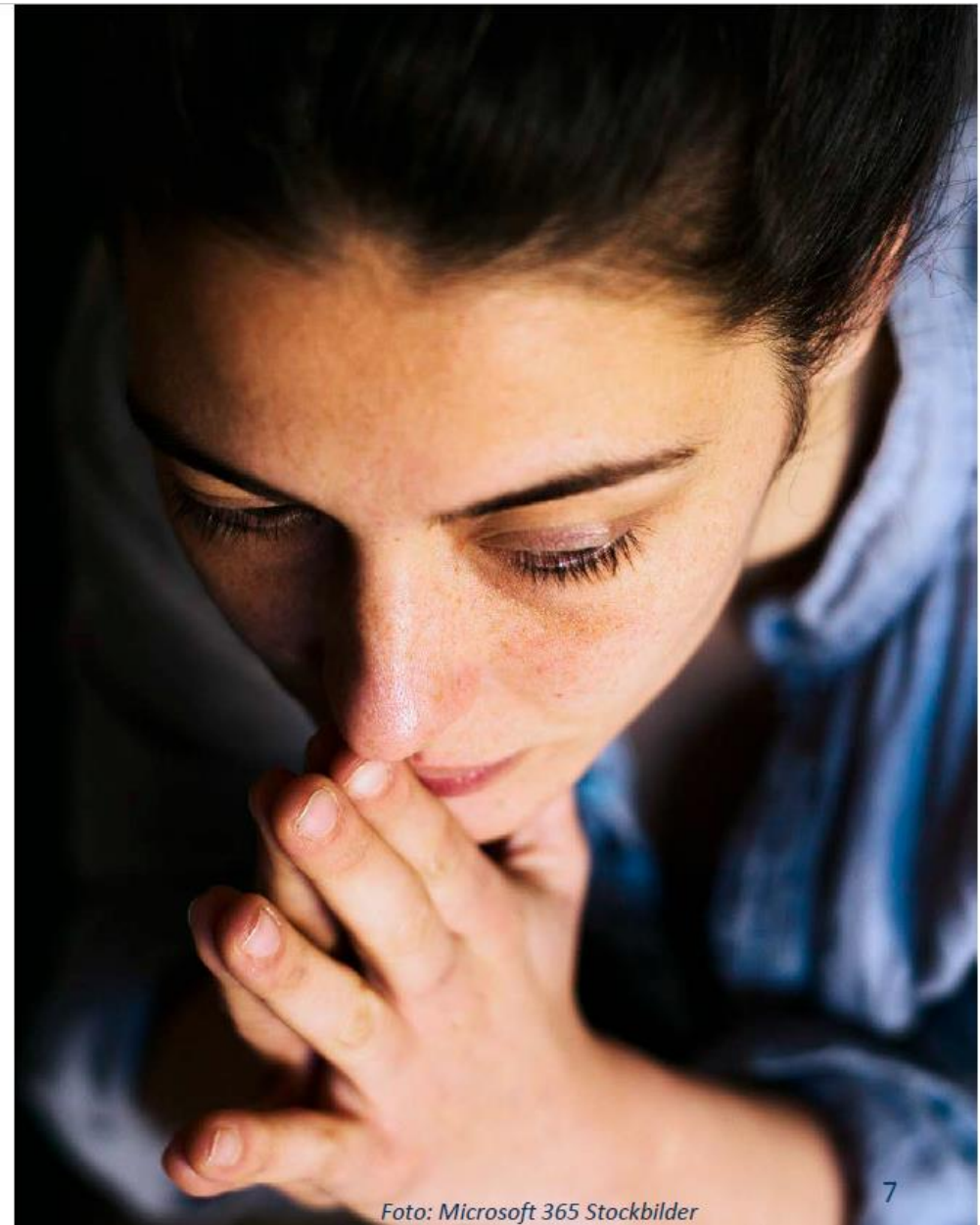
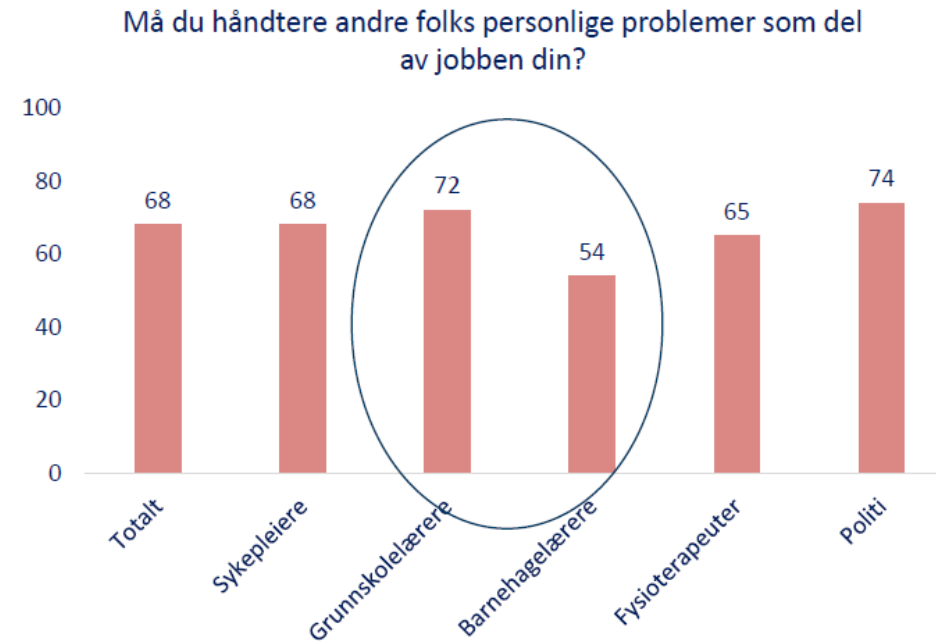
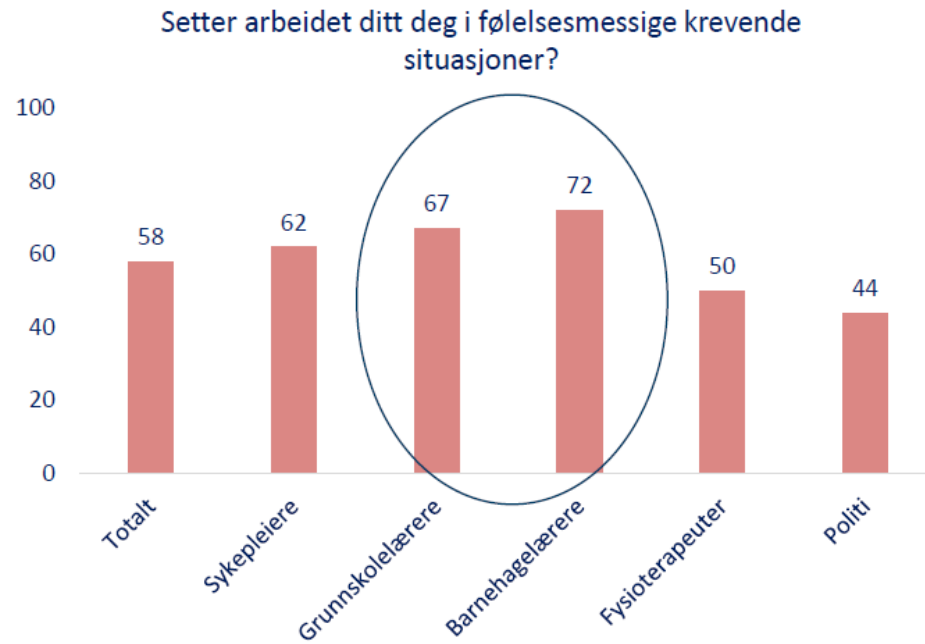


Foto: Microsoft 365 Stockbilder

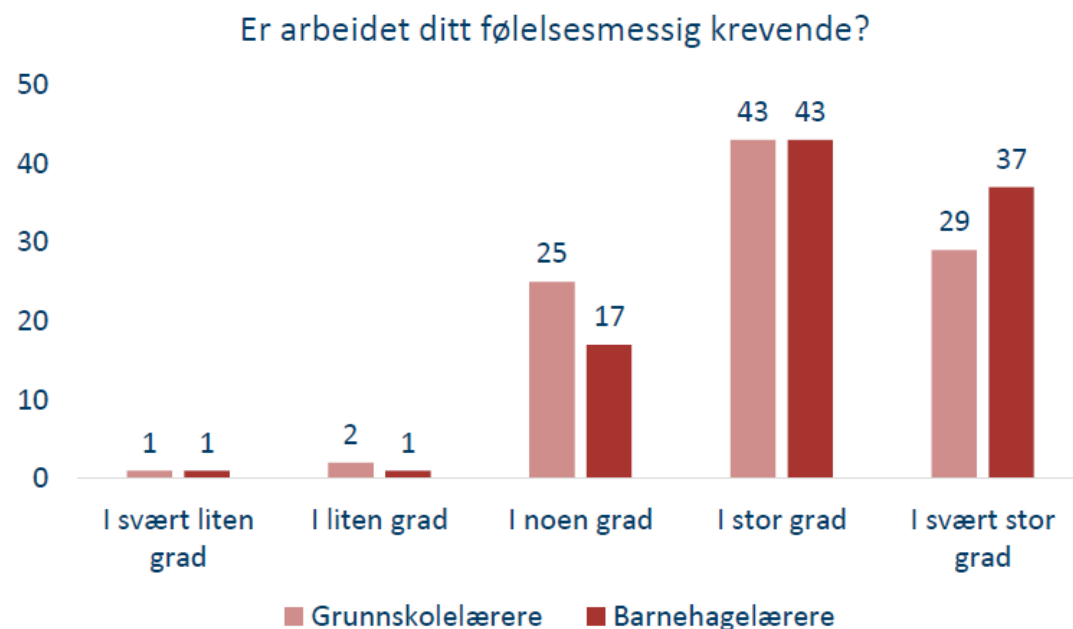
# Omfanget av emosjonelle krav



Prosentandel som svarer at de ofte eller alltid er i disse situasjonene

Teknologi for et bedre samfunn

## Omfanget av emosjonelle krav



- Til sammen oppgir **72 % av grunnskolelærerne** og **80 % av barnehagelærerne** at arbeidet i stor eller svært stor grad er følelsesmessig krevende

Prosent som svarer i hvilken grad arbeidet er følelsesmessig krevende

Teknologi for et bedre samfunn



# Følelsesmessig belastende situasjoner

De fem vanligste relasjonelle og emosjonelle belastninger for grunnskolelærere og barnehagelærere:

## Grunnskolelærere:

1. Å kjenne på at en ikke strekker til (65 %)
2. Å håndtere misfornøyde eller "krevende" elever/ barn/ brukere (61 %)
3. Å ikke klare å hjelpe andre mennesker som trenger hjelp (60 %)
4. Å håndtere misfornøyde eller "krevende" pårørende/ foreldre (59 %)
5. Å kjenne på ansvaret for andre mennesker (59 %)

## Barnehagelærere:

1. Å kjenne på at en ikke strekker til (80 %)
2. Å være konstant til stede følelsesmessig (74 %)
3. Å kontinuerlig tilpasse seg andre menneskers behov og følelser (69 %)
4. Å kjenne på ansvaret for andre mennesker (68 %)
5. Å gi av seg selv i relasjonen til andre mennesker (65 %)



## Hovedfunn

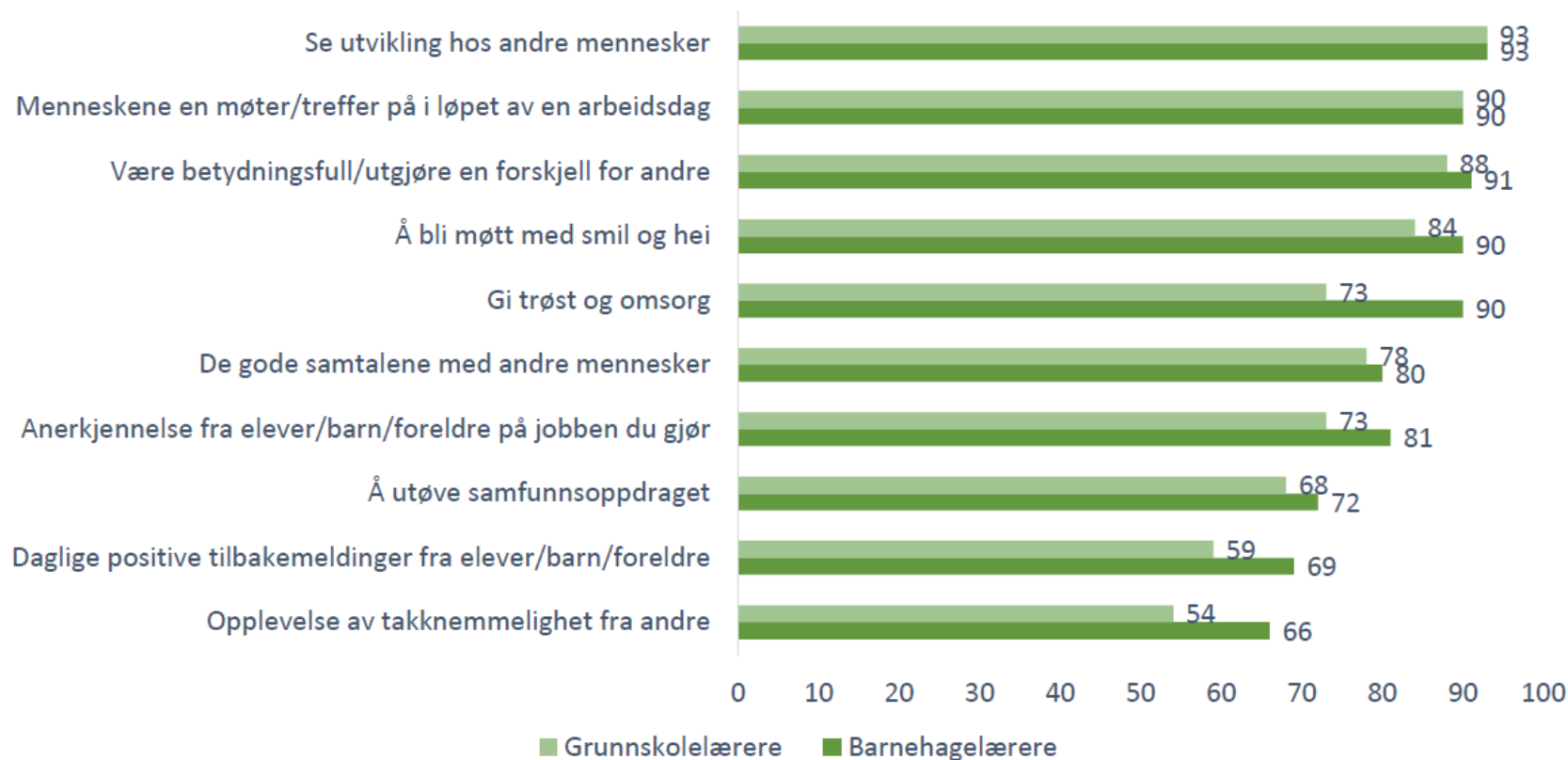
2. Hvilke positive sider er det ved å jobbe med mennesker og hvilke jobbressurser bidrar til å bufre og redusere belastningen?



Foto: Microsoft 365 Stockbilder



## Givende og positive sider



Teknologi for et bedre samfunn

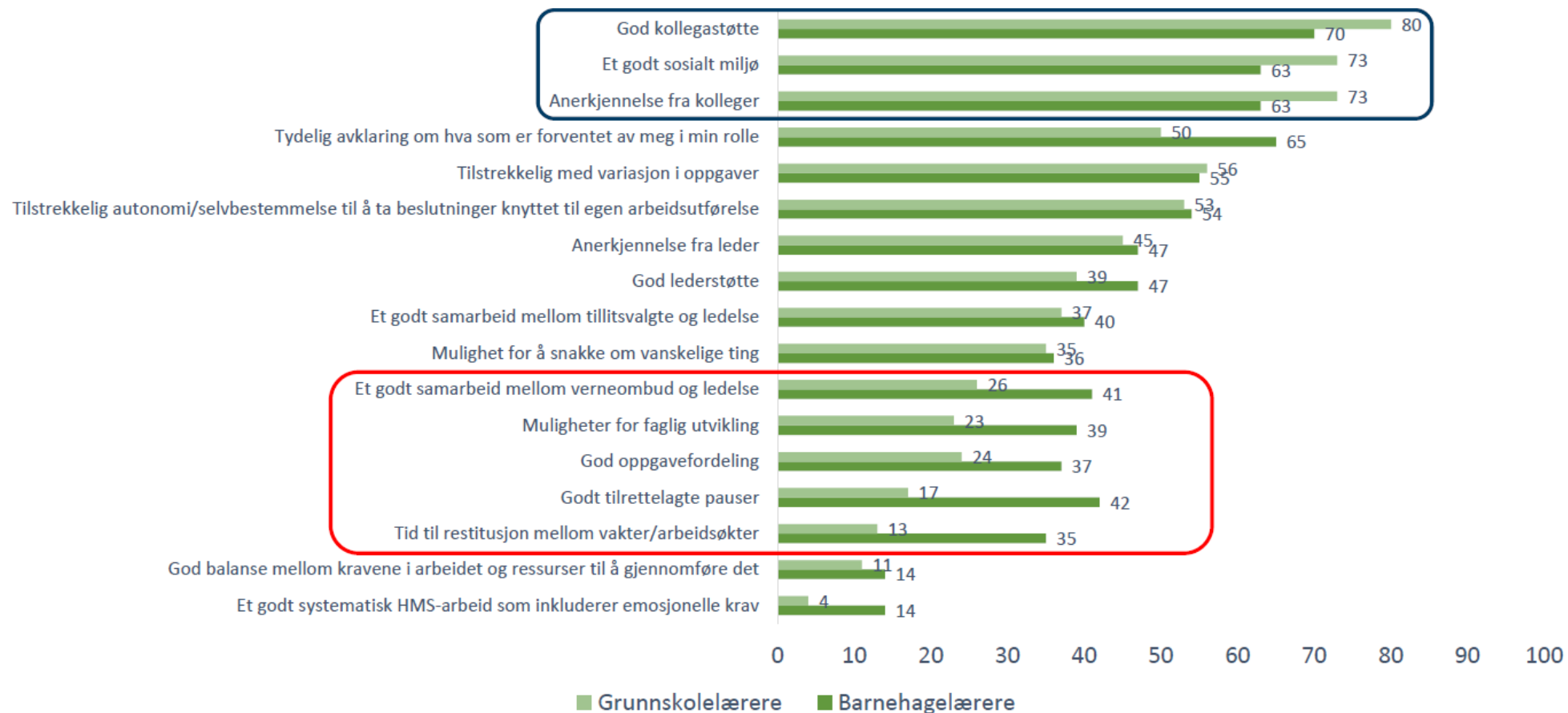
Prosent som i stor/svært stort grad opplever følgende forhold ved jobben som givende og positive



*"Jeg tror ikke det finnes en arbeidsplass der, man kan jo kalle det kolleger, disse små, de er veldig glade for å se deg. Og det gjør noe med deg, når du kommer på jobb og det er kjempemange som er glade for å se deg! "*  
*(Barnehagelærere, ansatt)*

*"(...) det å se de unge menneskene, treffe de, følge de opp fra dag til dag, år til år, du blir jo glad i dem, rett og slett. De gir av seg selv, de krever, de er seg selv, vi får virkelig ta del i livet deres." (Grunnskolelærere, ansatt)*

# Jobbressurser



Prosent som i stor/svært stor grad opplever dette på sin arbeidsplass

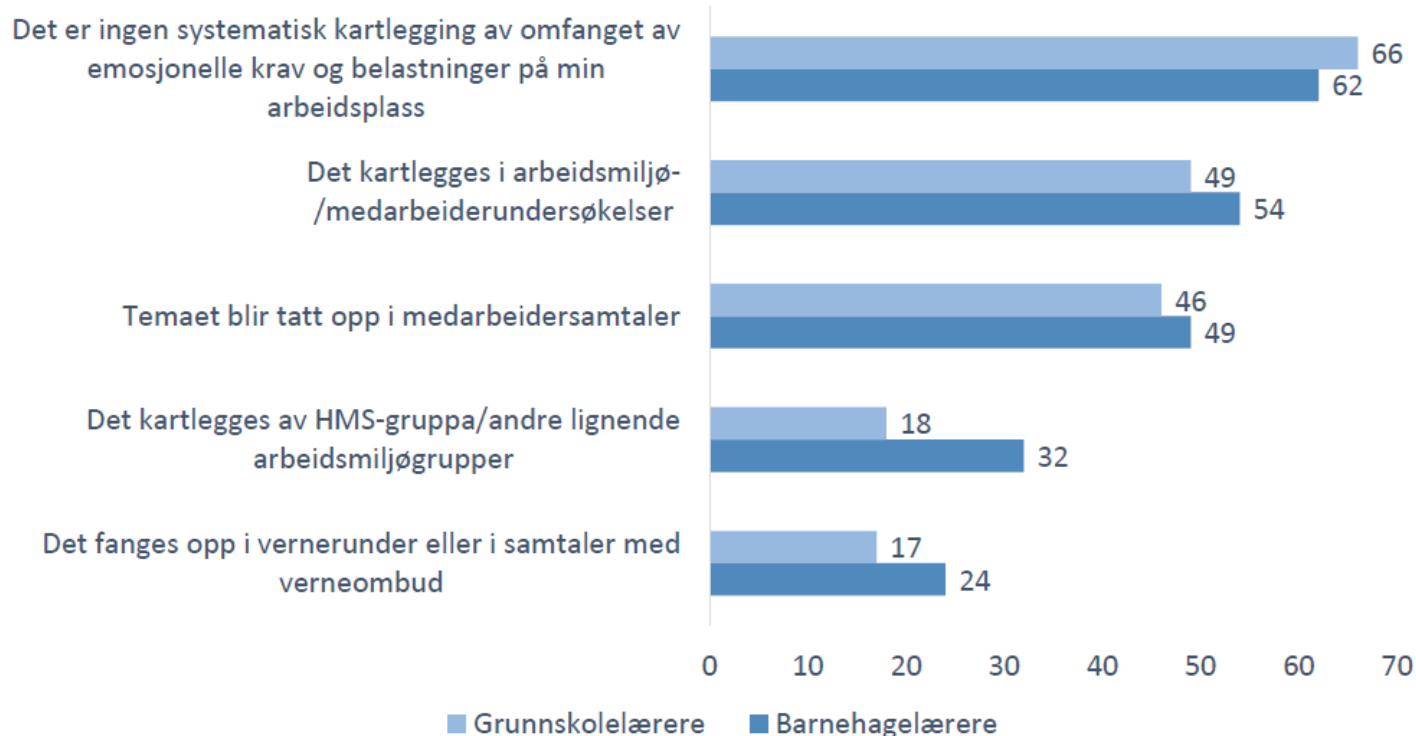
Teknologi for et bedre samfunn

## Hovedfunn

3. Hvordan kartlegges og håndteres emosjonelle krav og belastninger på arbeidsplassene?



# Kartlegging av emosjonelle krav og belastninger



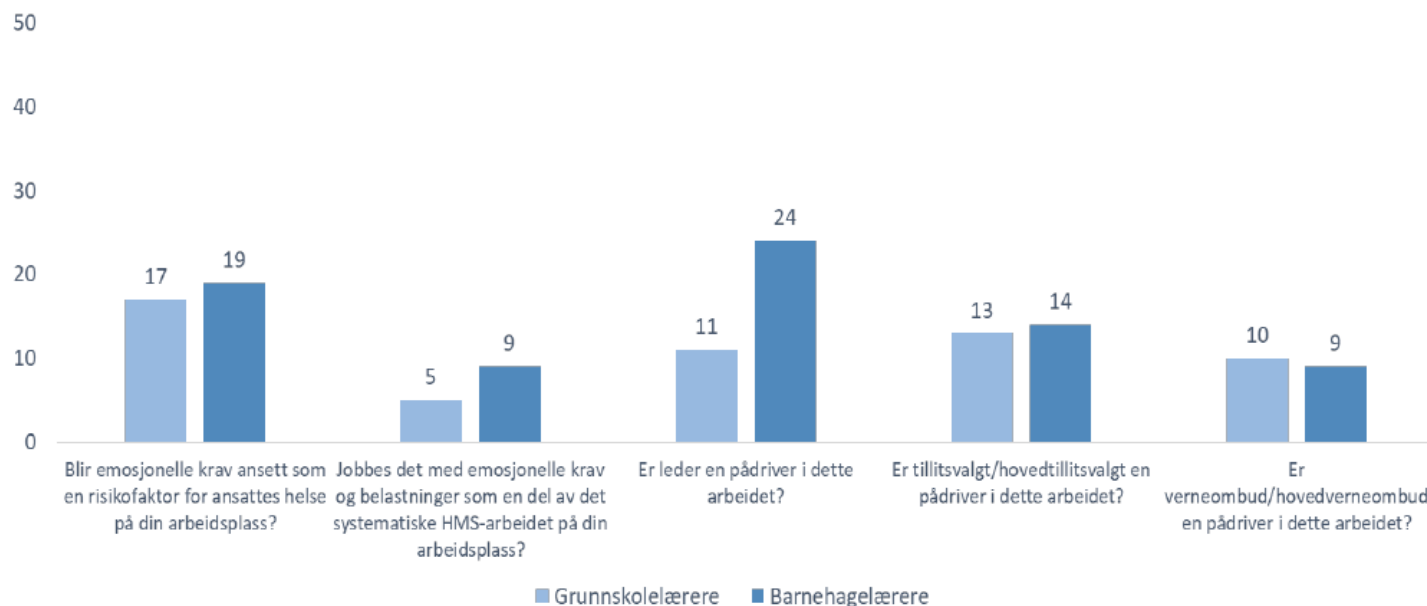
Prosent som er **enig/helt enig** i disse spørsmålene

Teknologi for et bedre samfunn



SINTEF

## Emosjonelle krav og belastninger som en del av det systematiske HMS-arbeidet



Prosent som svarer i stor/svært stor grad på disse spørsmålene

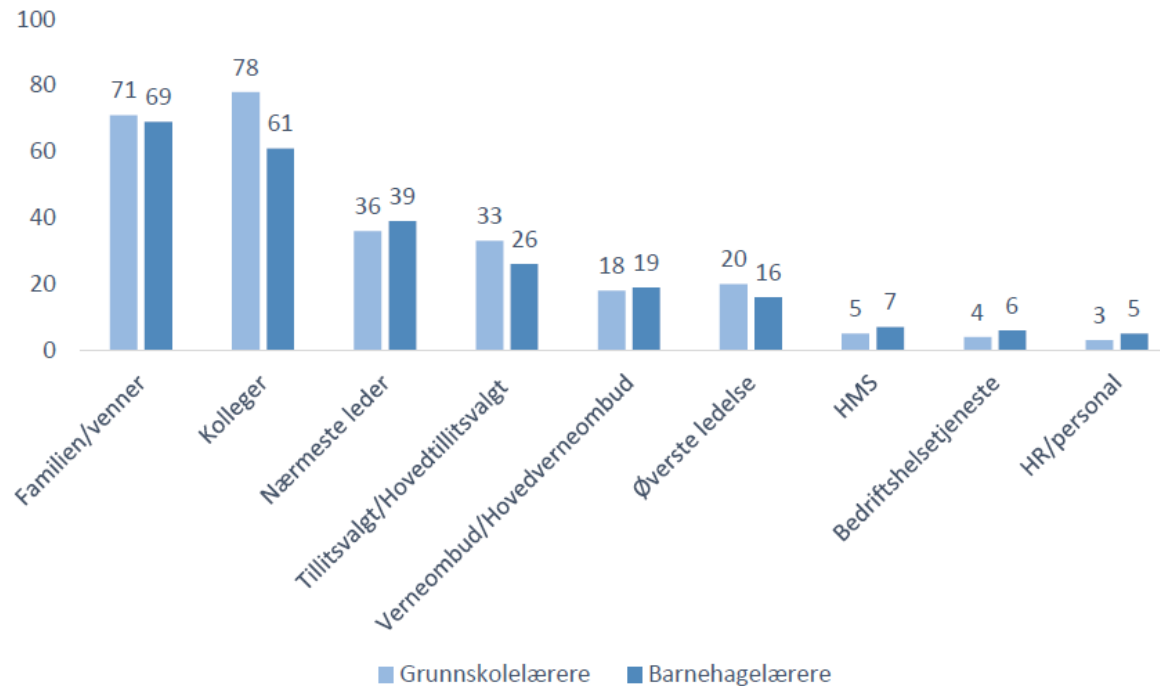
- 17 % av grunnskolelærere og 19 % av barnehagelærere oppgir at emosjonelle krav og belastninger i stor/svært stor grad blir ansett som en **risikofaktor** for ansattes helse på deres arbeidsplass
- Kun 5 % av grunnskolelærere og 9 % av barnehagelærere svarer at det i stor/svært stor grad jobbes med emosjonelle krav og belastninger som en del av det **systematiske HMS-arbeidet** på deres arbeidsplass.



SINTEF

# Håndtering av emosjonelle og relasjonelle krav og belastninger

Hvem støtter når belastningen oppstår?



- Kolleger og familien/venner er den viktigste støtten når belastninger oppstår
- Håndtering av belastende arbeidssituasjon skjer i størst grad ved at nære kolleger snakker sammen uformelt
- Felles møtepunkter i det daglige viktig for å dele og bearbeide inntrykk og for å lufte ut

Prosent som svarer at de ulike aktørene i stor/svært stor grad støtter når belastningen oppstår



SINTEF

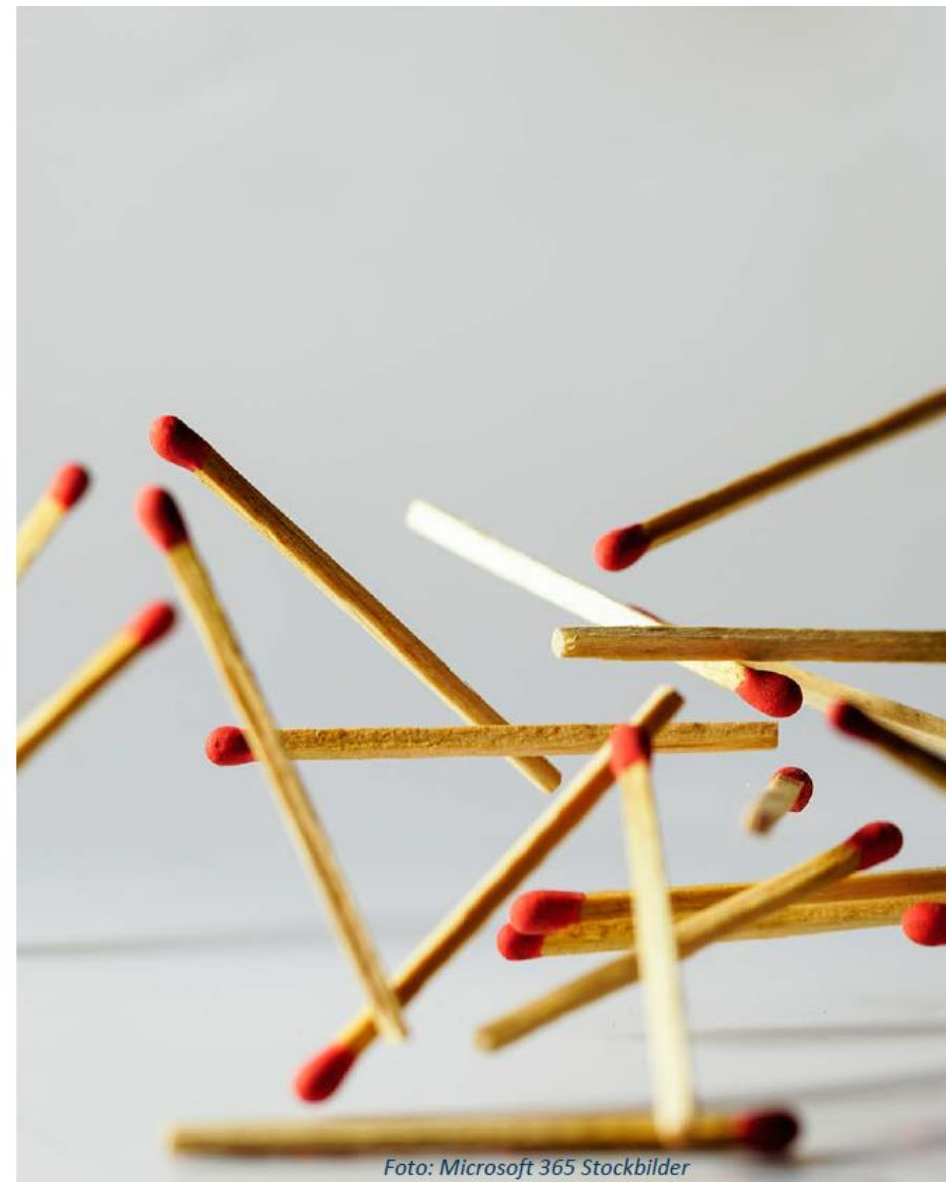
*"Det er ikke noe som er satt i system, det er jo på en måte bare det å prate med kolleger. Og galgenhumor om hvordan vi har det for tida på kontoret, og så bearbeider man det litt gjennom det da."*

*(Grunnskolelærere, ansatt)*



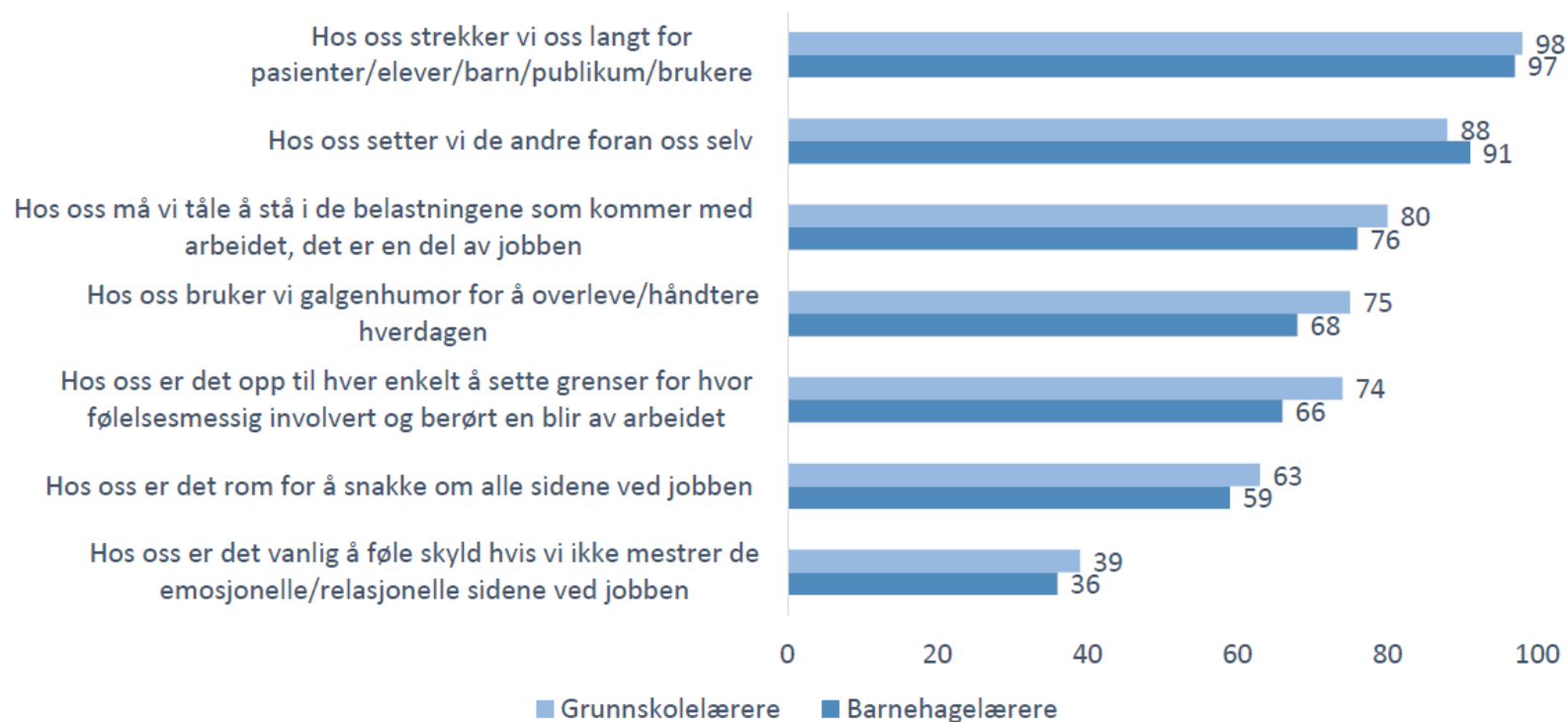
## Hovedfunn

4. Hvordan påvirker normene, rammebetingelsene og andre jobbkrav opplevelsen og håndteringen av de emosjonelle kravene?



*Foto: Microsoft 365 Stockbilder*

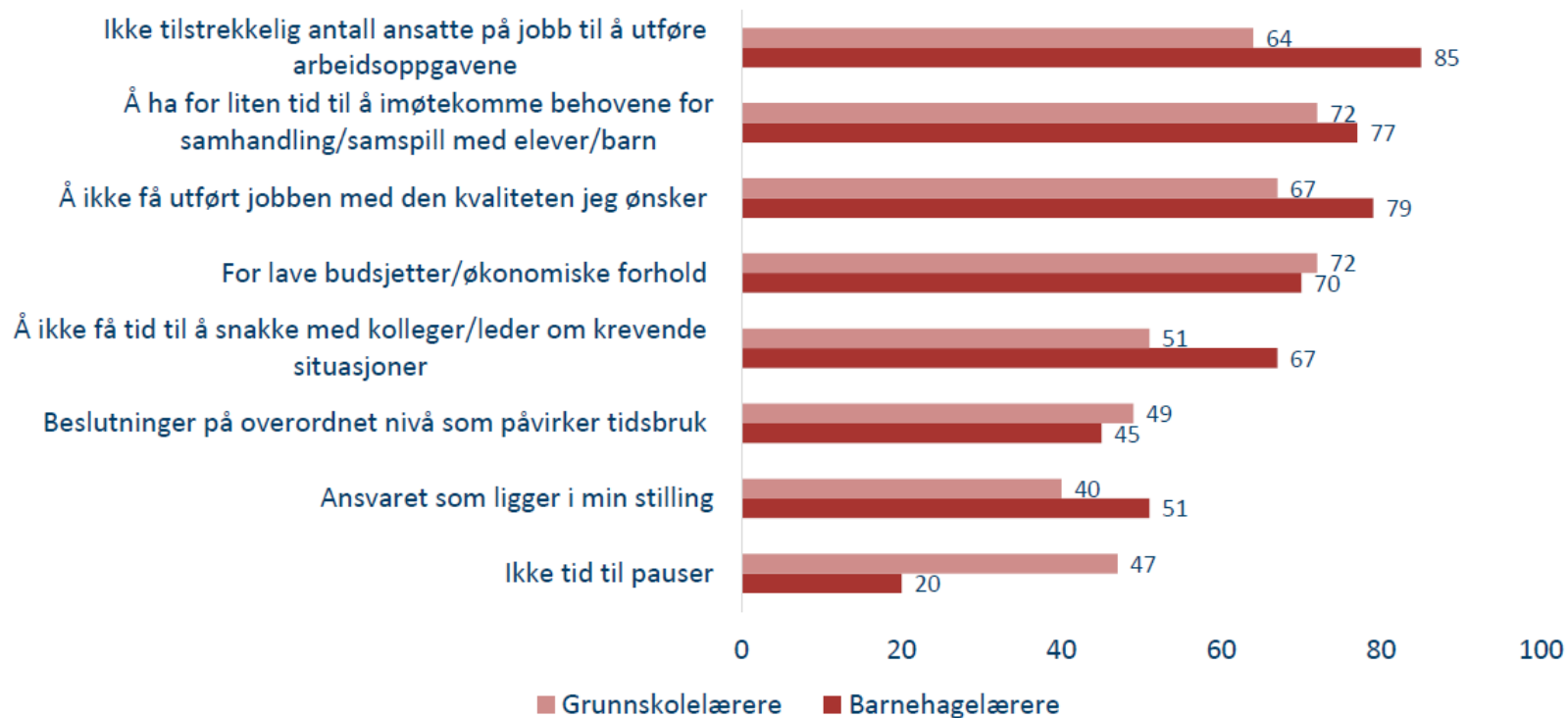
## Normer – slik er det hos oss



Prosent som er enig/helt enig i påstandene

Teknologi for et bedre samfunn

## Forhold som påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning



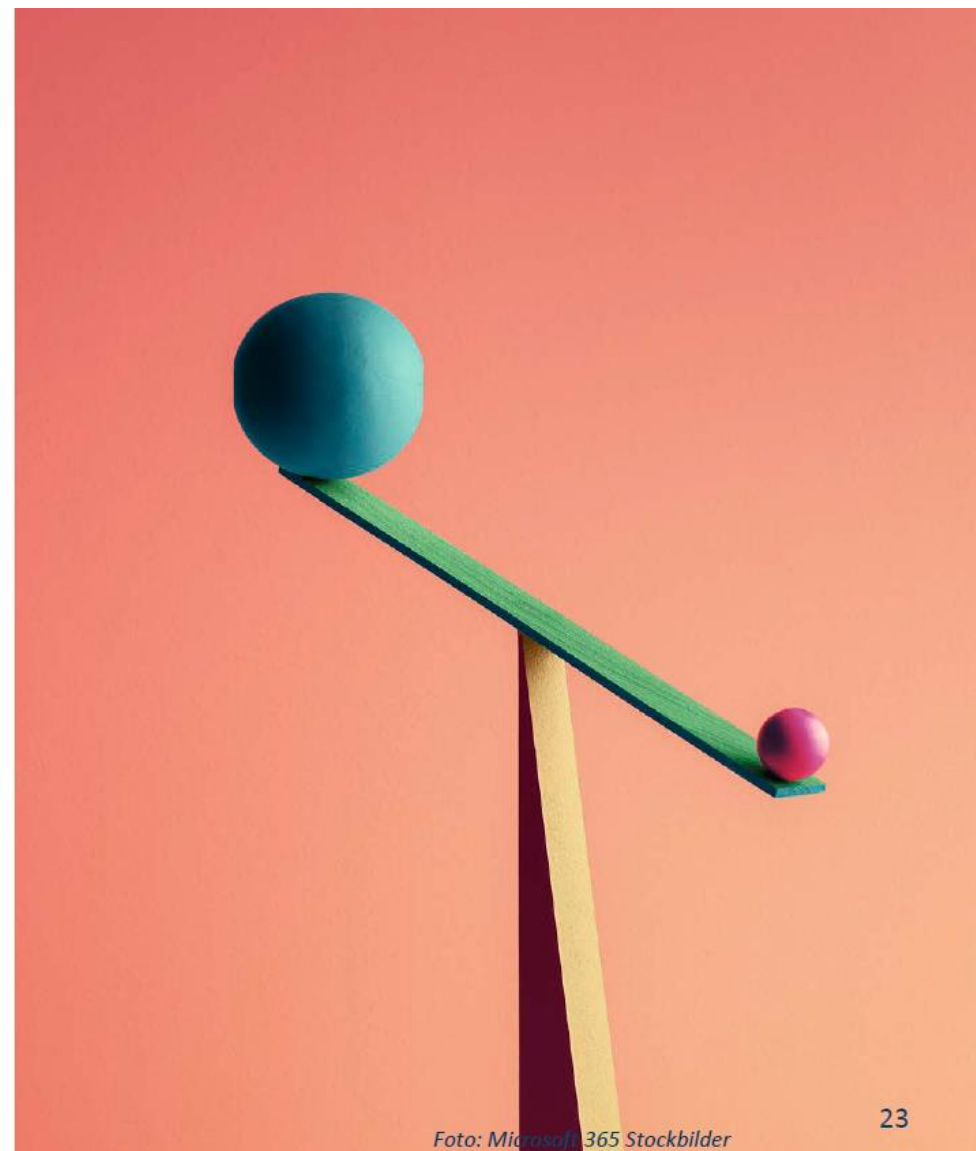
Prosent som svarer i stor/svært stor grad at faktorene påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning

Teknologi for et bedre samfunn



## Hovedfunn

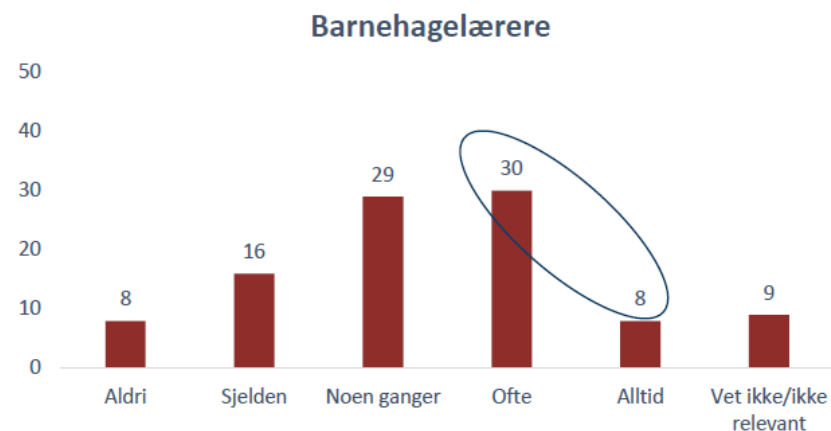
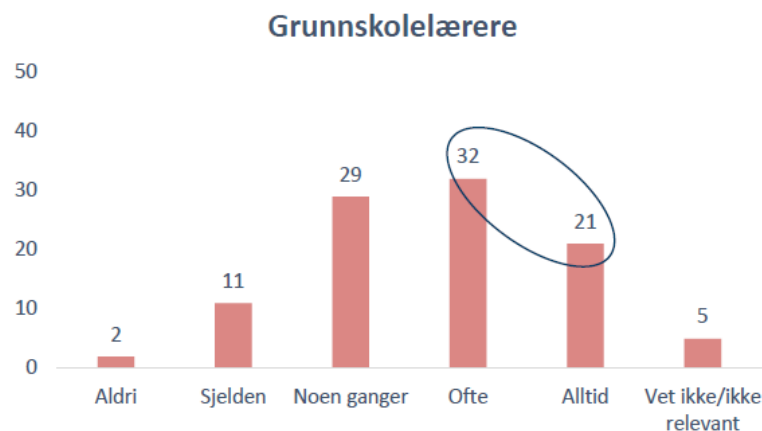
5. Hvordan opplever ansatte balansen mellom eget arbeidsmiljø og andres behov og rettigheter?





## Opplevelsen av forsvarlig arbeidsmiljø vs. andres behov og rettigheter

Prosent som oppgir hvor ofte hensynet til de som mottar tjenester går på bekostning av egen rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø



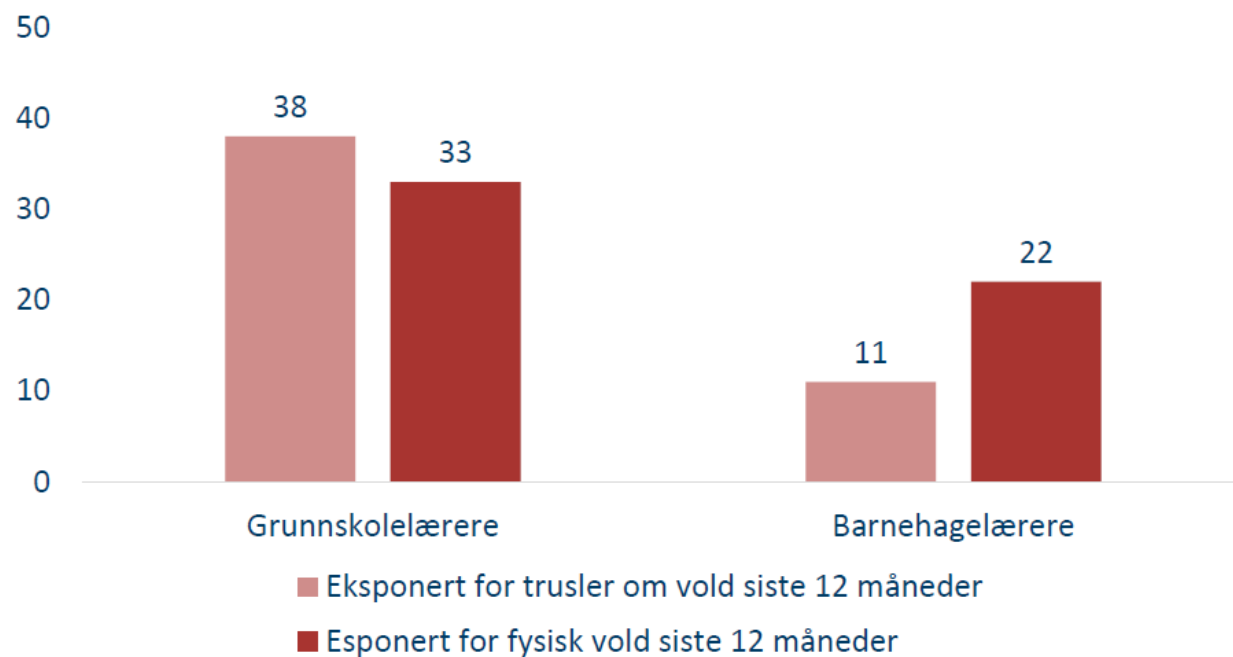
53 % av grunnskolelærerne og 38 % av barnehagelærerne oppgir at det ofte eller alltid er slik at hensynet til de som mottar tjenester går på bekostning av egen rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø



*"Ja, ledere de må **velge mellom elevene og ansatte**, og så føler de seg forpliktet til å velge elevene. Lærerne må **velge mellom elevene og seg selv**, og så føler du deg forpliktet til ...  
Altså, men det er jo ingen som skulle måtte ta de valgene."*

*(Lærere og barnehagelærere, forbund)*

## Eksponering for vold og trusler

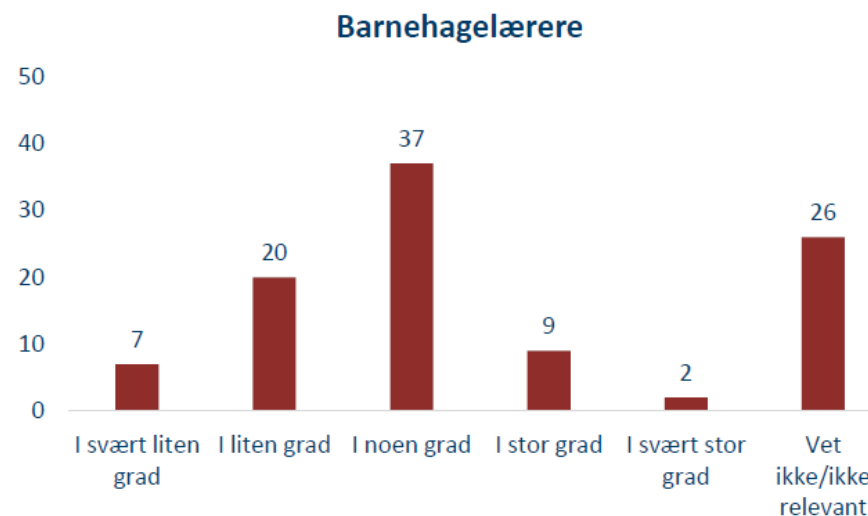
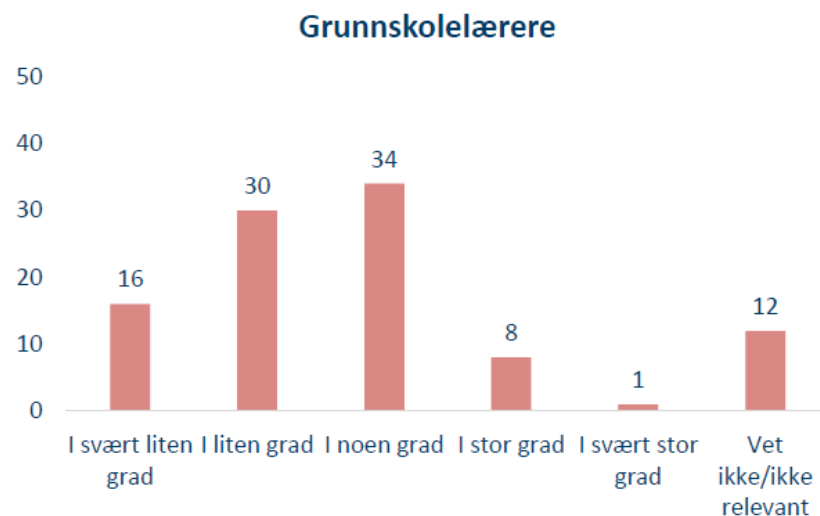


Prosent som er eksponert noen få ganger eller oftere siste 12 måneder

*Svarkategorier: Ja, daglig, Ja, ukentlig, Ja, månedlig, Ja, noen få ganger*



## Tas det tak i kollisjoner?



Prosent som svarer på i hvilken grad de opplever at det tas tak i eventuelle kollisjoner mellom ansattes rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø og andres behov, vern og rettigheter hos dem

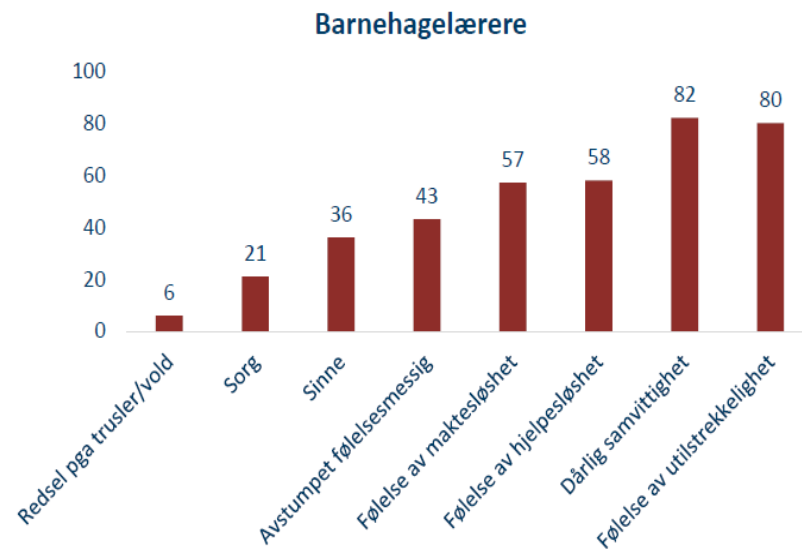
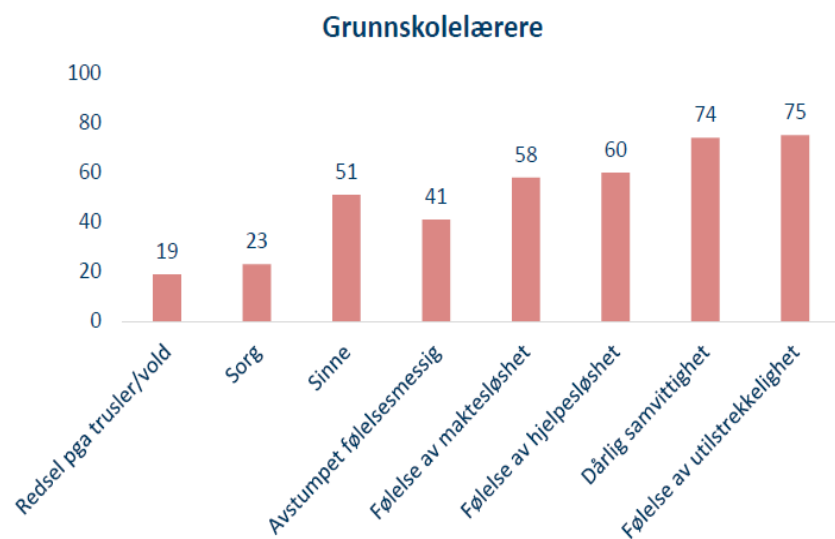
## Hovedfunn

6. Hvilke konsekvenser har emosjonelle krav og belastninger?





## Opplevelser som følge av krevende situasjoner og hendelser i arbeidet (siste 12 månedene)

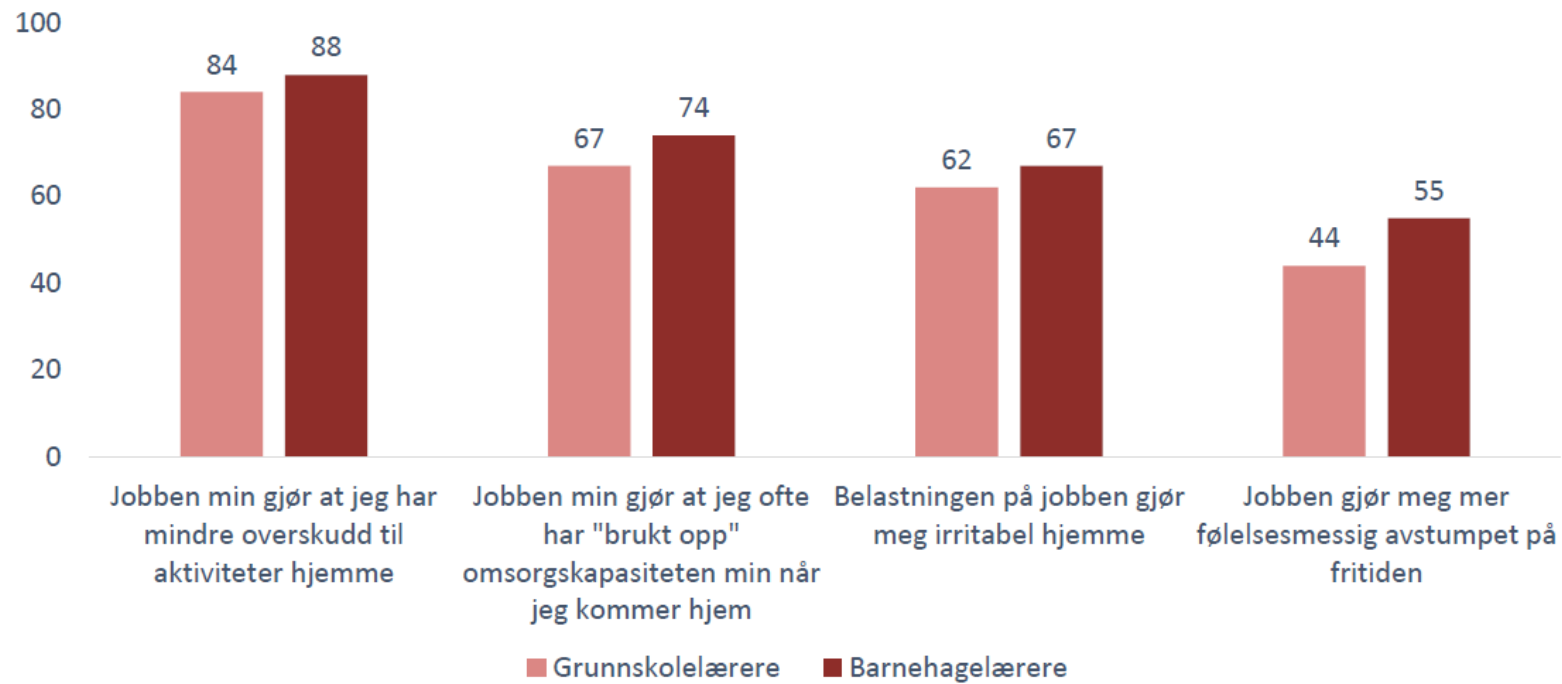


Prosent som opplever det månedlig eller oftere



SINTEF

## Hvordan jobben påvirker fritiden

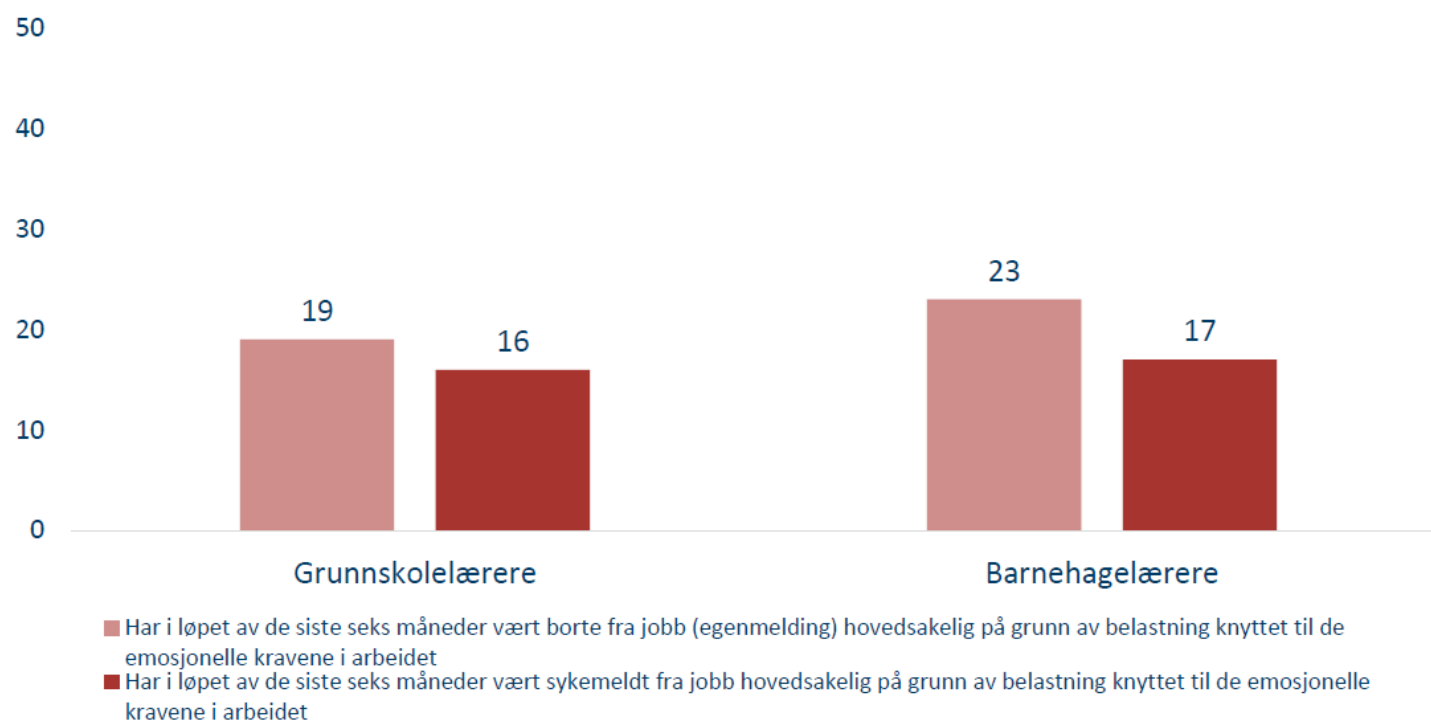


Prosent som er enig/helt enig i påstander om hvordan jobben påvirker fritiden

Teknologi for et bedre samfunn



## Fravær fra arbeid på grunn av belastning knyttet til emosjonelle krav i arbeidet

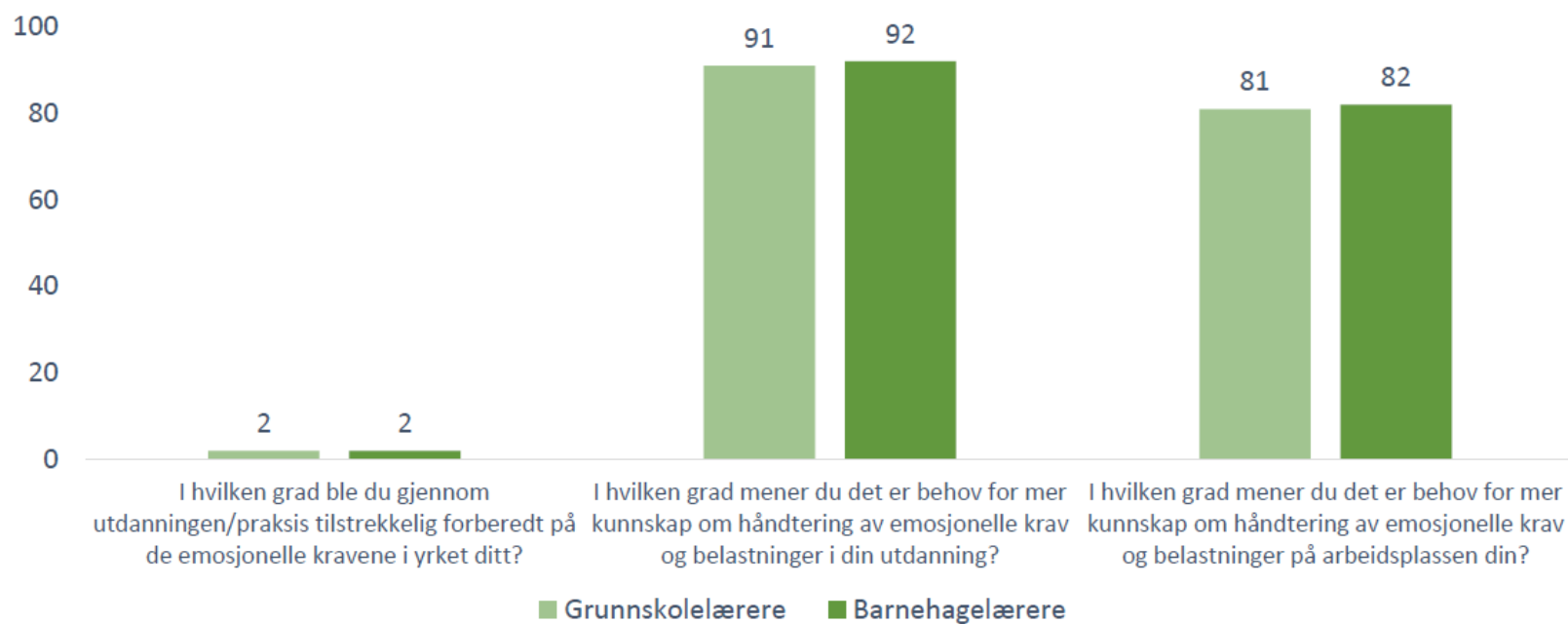


Prosent som svarer at de i løpet av de siste seks månedene har vært borte fra jobb med egenmelding eller sykemelding

Teknologi for et bedre samfunn



## Behov for mer kunnskap



Prosent som svarer i stor/svært stor grad

Teknologi for et bedre samfunn



## Implikasjoner og praktiske råd

1. Øk anerkjennelsen av at det å jobbe med mennesker gir en annen type belastning
2. Økt bevisstheten om bredden av emosjonelle og relasjonelle krav
3. Øk kunnskapsnivået både i utdanningen og på arbeidsplassen
4. Mer systematisk kartlegging og håndtering, bruk det lokale partssamarbeidet
5. Styrk lederstøtten
6. Bruk møtepunkter i hverdagen
7. Gi rom og mulighet for kollegastøtte
8. Bedre balanse mellom jobb og fritid
9. Bedre sammenheng mellom krav og ressurser



## Avsluttende betraktning

- Å være lærer eller barnehagelærer er svært givende og meningsfullt nettopp fordi man som profesjonell yrkesutøver kan utgjøre en forskjell for enkeltmennesker og for samfunnet
- Ved å anerkjenne at jobbutøvelsen i perioder og i situasjoner kan bli emosjonelt overbelastende, og å ha en systematikk i arbeidet med å håndtere og redusere overbelastningene, blir det lettere for både nåværende og fremtidige lærere og barnehagelærere å la seg motivere av de positive sidene ved yrket



Foto:Shutterstock.com



## Spørsmål til refleksjon/ettertanke

- Hvilke systemer og rutiner har dere for å håndtere emosjonelle belastninger hos dere? Hva bør dere evt. vurdere å innføre?





# Følg oss gjerne på SOME



<https://www.facebook.com/udfmr>

utdanningsforbundet\_mogr



**Sentralbord: 23 13 87 00**

Epost: [moreogromsdal@utdanningsforbundet.no](mailto:moreogromsdal@utdanningsforbundet.no)

**Besøks- og postadresser:**

Fylkeskontoret avd. Ålesund  
Langlandsvegen 2  
6018 ÅLESUND

Fylkeskontoret avd.  
Kristiansund  
Rørgata 8 – 10  
6517 KRISTIANSUND