

# Arbejdsbelastning, selvledelse og velbefindende

---

Sammenhængen mellem arbejdsbelastning, selvbestemmelse og job-stress er et velbelyst område i den arbejdspsykologiske forskning. Et væsentligt bidrag til denne forskning er den amerikanske arbejdslivsforsker Robert Karaseks såkaldte "krav-kontrol model", der viser, hvordan kombinationen af store arbejdsbelastninger og ringe muligheder for (selv-)kontrol i arbejdet i særlig grad befordrer stress, mistrivsel og sundhedsbrist. Det mest stressfyldte og sundhedsskadelige arbejde findes i de jobs, der er karakteriserede ved både høj arbejdsbelastning og lav selvbestemmelse.

Karaseks egne, såvel som andre arbejdspsykologers forskningsresultater støtter nogenlunde entydigt ovenstående antagelse. Derfor kan yderligere forskning på dette område umiddelbart forekomme overflødig.

Alligevel har to australske forskere taget spørgsmålet op på ny og belyst det i en ændret sammenhæng, nemlig i et forskningsdesign, hvor forskerne eksperimentelt kan regulere og manipulere forsøgsbetingelserne. Ved at anvende denne metode blev det muligt at måle arbejdsbelastningen og graden af selvkontrol objektivt, altså uafhængig af forsøgspersonernes oplevelser af disse forhold. Herved adskiller projektet sig fra tidligere forskning på området, som hovedsageligt er baseret på subjektive tilkendegivelser om arbejdsbetingelserne, som regel i form af spørgeskemasvar.

I det australske forskningsprojekt, hvor forsøgspersonerne var unge studerende, bestod arbejdet i at sortere breve, og graden af arbejdsbelastning bestemtes af varierende antal breve, der skulle sorteres inden for et givet tidsrum. Graden af selvbestemmelse reguleredes ved at give forskellige instrukser til

forsøgspersonerne, hvor nogle fik store og andre fik små frihedsgrader med hensyn til, hvordan de ville løse den stillede opgave. Endelig indførte forskerne en tredje betingende variabel, nemlig forskellige grader af information om, hvad opgaven bestod i.

Det forskerne ville måle var, hvorvidt og i hvilken grad disse forhold har indflydelse på forsøgspersonernes trivsel eller "tilpassethed", som bestod i kombinationen af positiv stemning, tilfredshed med egen præstation, og tilfredshed med opgaven. Disse forhold blev målt ved hjælp af et spørgeskema, som besvaredes af personerne efter forsøget.

Resultaterne viste som forventet en sammenhæng mellem på den ene side arbejdsbelastning, selvkontrol og opgaveinformation, og på den anden side forskellige udtryk for tilpassethed: positiv stemning, tilfredshed med egen præstation, og tilfredshed med opgaven. De statistiske analyser viste en tendens til, at høj arbejdsbelastning har en negativ, og høj selvkontrol og opgaveinformation en positiv effekt på personernes tilpassethed.

Forskningsresultaterne understøtter således den ovenfor nævnte krav-kontrol model, men sammenhængene er ikke så tydelige som i den forskning, der er foretaget blandt arbejdere i virkelige arbejdssituationer. Denne forskel skal sandsynligt forklares ved følgende to forhold: For det første vil den tilpassethed, der måles, sandsynligt være betinget af en langtidspåvirkning, der forekommer på arbejdspladsen, men som ikke kan etableres i et par timers laboratorieforsøg. Og for det andet er der forskel på, om man måler de objektive betingelser (som i det her omtalte forsøg) eller de



subjektivt oplevede betingelser (som i feltforskningen). Her er forskningsresultater i overensstemmelse med den generelle erfaring, at det er de subjektivt oplevede forhold, der først og fremmest har indflydelse på vores velbefindende.

*Kilde: Forsknings-nyt fra psykologien, december 1998, 7(6)*

*Foredrag om selvledelse*

[www.sebastiannybo.dk/Foredrag/Andre-foredrag/Forandringsledelse](http://www.sebastiannybo.dk/Foredrag/Andre-foredrag/Forandringsledelse)

