

# Godt arbejdsmiljø - humør-smitte i arbejdsgruppen

---

Et engelsk forskerhold ledet af Peter Totterdell fra Universitetet i Sheffield har nu leveret et videnskabeligt bevis på det, de fleste nok har gættet i forvejen: at vores humør på arbejdspladsen i væsentlig grad kan være påvirket i både opad- og nedadgående retning af humøret blandt vore nærmeste kolleger og dermed arbejdsmiljøet.

De fire psykologer fik 65 sygeplejersker, der arbejdede i 13 hold til at nedskrive deres humør ved arbejdsdagens slutning i tre uger. Desuden skulle de nedskrive, hvad der havde været af belastninger og irritationsmomenter i arbejdsdagens løb, fordi humøret jo selvfølgelig også afhænger af, om det går mere eller mindre godt med selve arbejdet.

Efter at de tre uger var gået, kunne psykologerne med rent statistiske beregninger påvise, at humøret hos den enkelte sygeplejerske udviste en klar tilbøjelighed til at gå opad, når "gennemsnittet" af humør i arbejdsgruppen som helhed var over det normale. Og tilsvarende var der en lige så tydelig tendens til, at de enkelte sygeplejersker fik et dårligt humør, hvis stemningen i arbejdsgruppen var under nulpunktet.

Nu kunne man selvfølgelig tænke sig, at denne sammenhæng blot beroede på, at alle deltagerne i den enkelte arbejdsgruppe blev påvirket af den fælles medgang eller modgang i arbejdslivet, så det måske ikke var gruppens humør, der smittede på den enkelte.

Denne indvending kunne forskerne tage højde for ved at se på, om de fald eller stigninger, der optrådte i den enkelte sygeplejerskes humør, optrådte på dage, hvor der havde været særligt mange eller særligt få belastninger i arbejdet.

Det viste sig, at mængden af daglige belastninger i arbejdet kunne forklare en vis del af

humørsvingningerne hos sygeplejerskerne – men langt fra det hele. Til gengæld kunne gruppens "gennemsnitlige humør" forklare en stor del af de humørsvingninger, som ikke kunne forklares ud fra belastninger i arbejdet.

## **Humør-smitte giver godt arbejdsmiljø**

Så den engelske undersøgelse viser altså ikke blot – hvad man har fundet i adskillige tidligere undersøgelser – at mængden af belastninger på arbejdet påvirker det daglige humør; det er også kollegernes humør, der bestemmer, om den enkeltes humør i arbejdslivet går op eller ned.

Det viste sig dog også, at der var nogle sygeplejersker, der var væsentligt mere påvirkelige af kollegernes humør end andre. De sygeplejersker, der var mest påvirkelige af arbejdsgruppens humør var:

- 1. Lidt ældre end gennemsnittet**
- 2. Mere optagede af deres arbejde**
- 3. Mere glade for gruppesammenholdet i arbejdsgruppen**

Det ser altså ud til, at det er de mennesker, der er mest engagerede i holdsamarbejdet på arbejdspladsen, der også er mest påvirkede af gruppens humør – og det er vel ikke så overraskende.

For lige at sikre sig, at resultatet ikke blot var noget helt specielt for sygeplejersker, udførte forskergruppen en ny undersøgelse med et hold på ni bogholdere, der arbejdede i samme firma. Og resultaterne var stort set de samme.

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

[Læs mere om at skabe et godt arbejdsmiljø her](#)

