

# Vilken roll spelar samarbete för arbetsmiljö, stress och välmående?

---

Kollektiv förmåga

# Frågan

---

**Vilken roll spelar samarbete för arbetsmiljö, stress och välmående?**

# Vad är arbetsmiljö? (AFS 2015:4)

## Organisatorisk arbetsmiljö

Villkor och förutsättningar för arbetet som inkluderar:

- ledning och styrning
- kommunikation
- delaktighet
- handlingsutrymme
- fördelning av arbetsuppgifter
- krav
- resurser
- ansvar

## Social arbetsmiljö

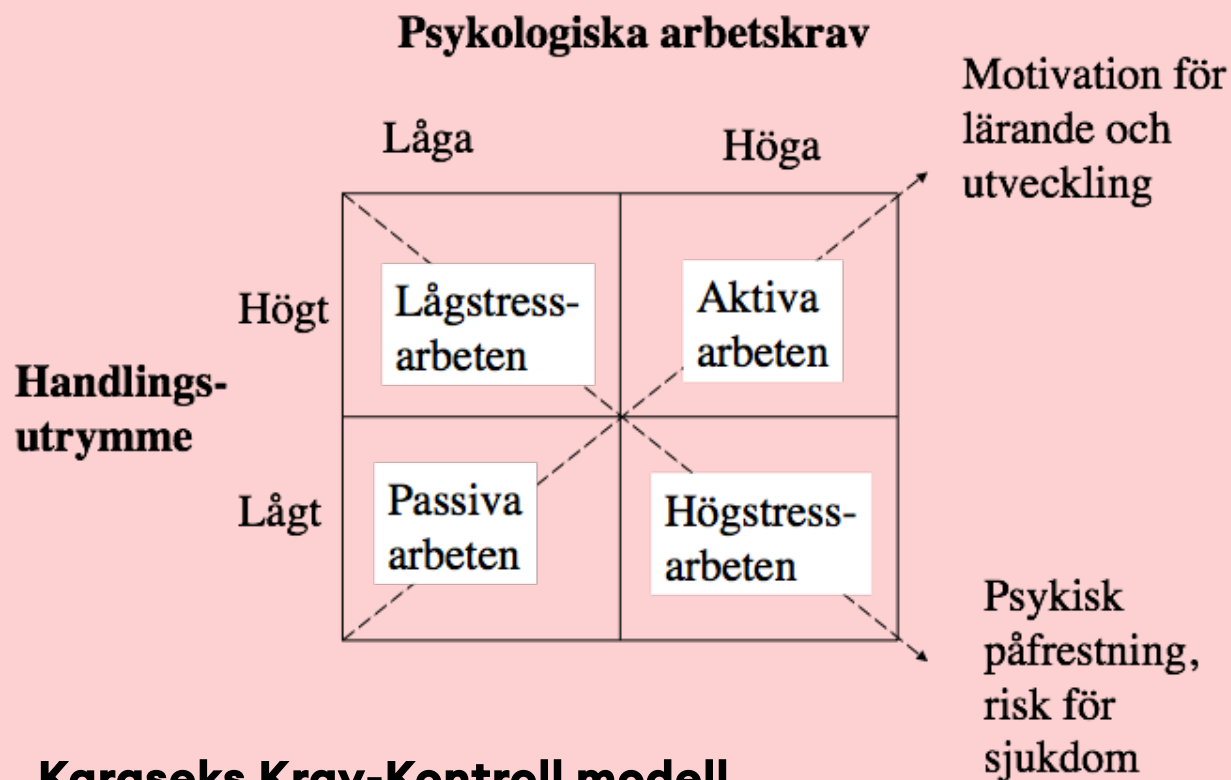
Villkor och förutsättningar för arbetet som inkluderar:

- socialt samspel
- samarbete
- socialt stöd från chefer och kollegor

## Fysisk arbetsmiljö

- exempelvis luft och ventilation, ljud och bullar samt ergonomi

# Handlingsutrymme och krav i arbetet är viktigt



**Karaseks Krav-Kontroll modell**

(t.ex. Karasek, 1979)

# Om vi upplever en känsla av sammanhang i arbetet är det mer hälsosamt

## Begripligt

Individens känsla av att hon förstår situationer och händelser i sitt sammanhang

## Hanterbart

Individen upplever att hon har tillräckliga resurser för att möta de krav som ställs

## Meningsfullt

Kraven upplevs värda de egna investeringarna och engagemanget

(Antonovsky, 1991)

# Prosocialt beteende

- **Proaktivt prosocialt beteende är spontant. Reaktivt prosocialt beteende är när någon hjälper till efter att ha blivit tillfrågad.**
- **Organisationer blir mer smidiga, speciellt när arbetet bygger på stressfulla interaktioner människor emellan, såsom i team, med kund eller medarbetare emellan.**

(Hafenbrack, et al., 2019)

# Främja teamkänsla och samhörighet – vikten av ett gemensamt mål

- En grupp består av tre eller flera personer med ett gemensamt mål och som samhandlar för att uppnå detta mål
- En arbetsgrupp blir ett team när de gemensamma målen har etablerats och när man kommit fram till effektiva metoder för att förverkliga målen

(Wheelan, 2013)

# Hur får man ett samarbete att fungera bra?

- Skapa förtroende mellan individerna
- Tydlig roll/-uppgiftsfördelning
- Skapa en demokratisk miljö, eller undvik en konkurrensstark och auktoritär miljö
- Ha tydliga mål/uppgiftsbeskrivningar
- Skapa gemensamma normer
- Se till att sammansättning blir bra
- Utveckla ett ledarskap som kan anpassa sig efter situationen

(Wheelan, 2013)



# Psykologisk trygghet i arbetsgrupper

Psykologisk trygghet i arbetsgrupper innebär att gruppen har en gemensam uppfattning om konsekvenserna av att ta mellanmänskliga risker.

- Stark direkt koppling mellan upplevelsen av psykologisk trygghet och lärandebeteenden såsom att ställa frågor, be om feedback, experimentera, reflektera samt diskutera misstag och oväntade resultat.
- Dessutom en indirekt koppling mellan psykologiskt trygga team och prestation via dessa lärandebeteenden.

(Amy Edmondson)

# Kännetecknen för ett effektivt team

- Medlemmar är eniga om målet
- Uppgifterna är anpassade för att lösas av teamet och inte den enskilda individen
- Medlemmarna har klar bild av och accepterar sina roller
- Ledarstilen matchar gruppens utvecklingsnivå
- Teamet använder sig av feedback
- Ägnar tid åt att definiera och diskutera problem som måste lösas och hur
- Teamets normer stimulerar prestation, kvalitet, framgång och innovationer
- Stark sammanhållning och samarbetsvillighet
- Konflikter uppstår, men de är kortvariga p g a effektiv konflikthantering

(Wheelan, 2013)

# Samarbete innebär också konflikter

## Tre typer av konflikter

- **Sakkonflikt:** exempelvis anställda ser olika lösningar på ett problem
- **Processkonflikt:** exempelvis kollegor har olika uppfattningar om vem som ska göra vad
- **Personkonflikt:** kollegor eller chefer delar exempelvis inte värderingar eller kan inte samarbeta p g a olika personligheter

**Personkonflikter** har högt samband med stress, utmattning och depression

**Sakkonflikter** lägst samband med ohälsa, men kan leda till personkonflikter som kan leda till stress m m

**Viktigt att hantera konflikter!**

(Tafvelin, Keisu & Kvist, 2019)

# Sammanfattning - Vilken roll spelar samarbete för arbetsmiljö, stress och välmående?

- Arbetsmiljön är organisatoriskt, fysiskt och social
- Handlingsutrymme och krav i arbetet är nyckelfaktorer
- Känsla av sammanhang i arbetet är hälsosamt
- Vikten av ett gemensamt mål
- Psykologisk trygghet viktigt i arbetsgrupper
- Samarbete kan också innebära konflikter

# Hur påverkar arbetsmiljö och samarbete stress och välmående?

---

Kollektiv förmåga