Psykososiale risikofaktorer / Sammenhengen mellom psykososialt arbeidsmiljø og helse



Markus Koch
Seniorforsker
Leder for forskningsprosjektet «Arbeidsmiljø, helse og sikkerhet i den maritime næringen/ Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI)

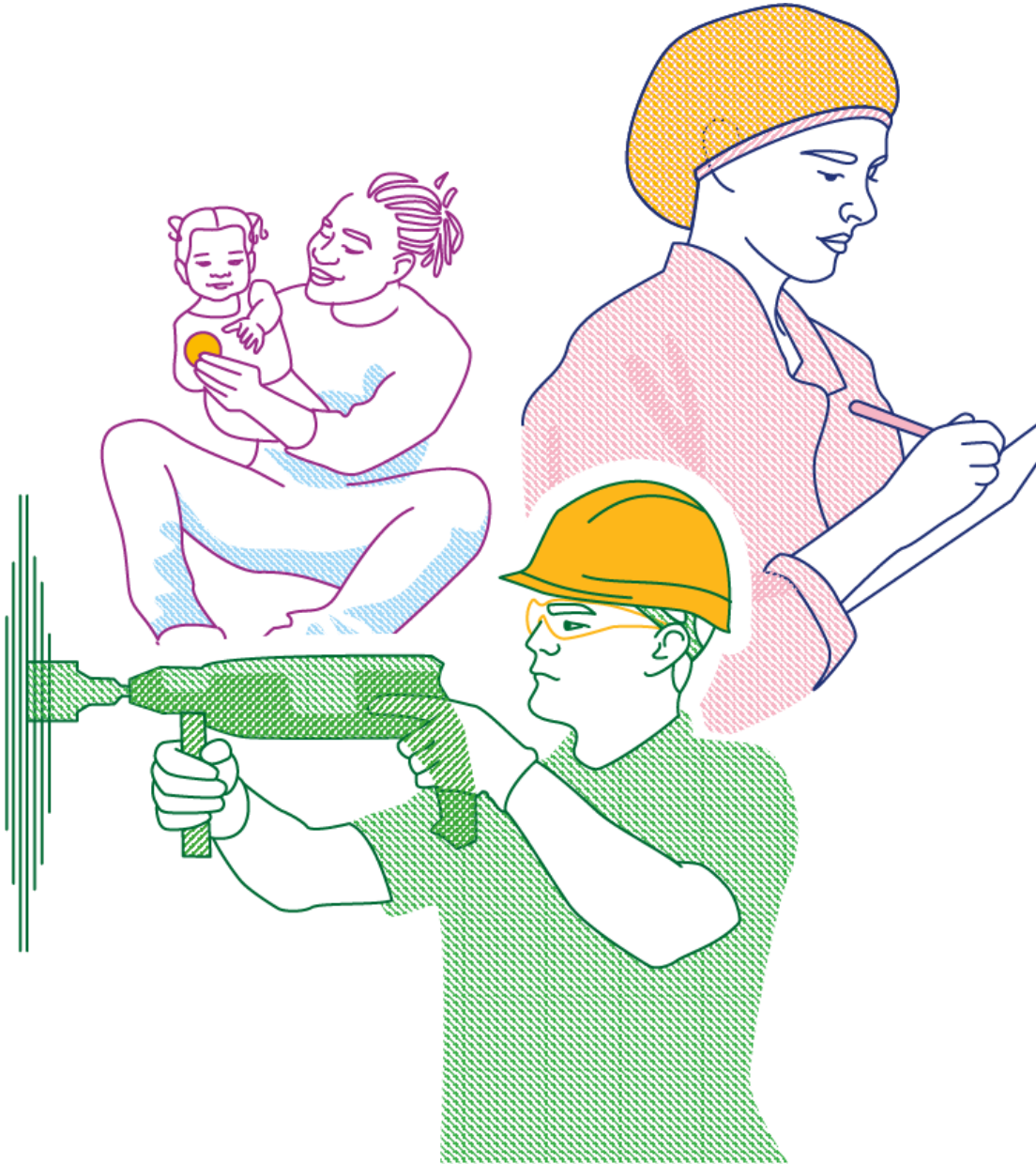
Den nasjonale, maritime verneombudskonferansen, 22.09.2026

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Hva handler arbeidsmiljø om?

- Hva som gjøres – arbeidsinnhold
- Hvordan det gjøres - arbeidsutførelse
- i hvilke omstendigheter det gjøres – egenskaper ved miljøet som arbeidet utføres i

➢ *Hvordan arbeidet organiseres har betydning for om arbeidsmiljøet er bra eller dårlig*

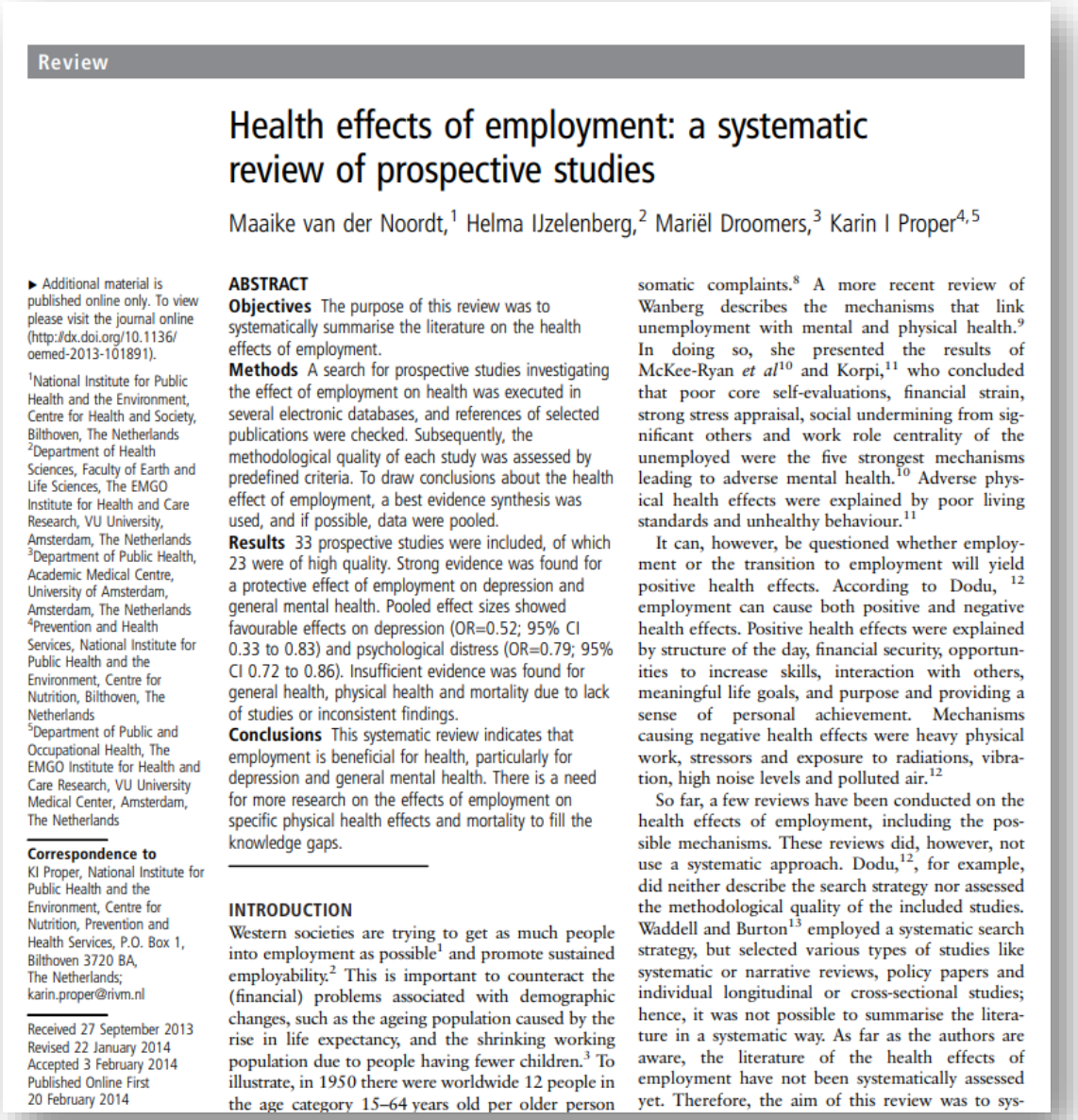


Arbeid og helse

- Arbeid er i hovedsak en kilde til ressurser som gir god helse
  - Materielle ressurser
  - Psykologiske ressurser
  - Sosiale ressurser

- Forskning viser at tap av arbeid gir økt risiko for å utvikle helseproblemer, og at helsen bedres ved tilbakekomst til yrkeslivet

- Men!
  - Det forutsetter et godt arbeidsmiljø



Review

Health effects of employment: a systematic review of prospective studies

Maaike van der Noordt,[1] Helma IJzelenberg,[2] Mariël Droomers,[3] Karin I Proper[4,5]

▸ Additional material is published online only. To view please visit the journal online (http://dx.doi.org/10.1136/oemed-2013-101891).

[1]National Institute for Public Health and the Environment, Centre for Health and Society, Bilthoven, The Netherlands
[2]Department of Health Sciences, Faculty of Earth and Life Sciences, The EMGO Institute for Health and Care Research, VU University, Amsterdam, The Netherlands
[3]Department of Public Health, Academic Medical Centre, University of Amsterdam, Amsterdam, The Netherlands
[4]Prevention and Health Services, National Institute for Public Health and the Environment, Centre for Nutrition, Bilthoven, The Netherlands
[5]Department of Public and Occupational Health, The EMGO Institute for Health and Care Research, VU University Medical Center, Amsterdam, The Netherlands

Correspondence to
KI Proper, National Institute for Public Health and the Environment, Centre for Nutrition, Prevention and Health Services, P.O. Box 1, Bilthoven 3720 BA, The Netherlands;
karin.proper@rivm.nl

Received 27 September 2013
Revised 22 January 2014
Accepted 3 February 2014
Published Online First 20 February 2014

ABSTRACT

Objectives The purpose of this review was to systematically summarise the literature on the health effects of employment.

Methods A search for prospective studies investigating the effect of employment on health was executed in several electronic databases, and references of selected publications were checked. Subsequently, the methodological quality of each study was assessed by predefined criteria. To draw conclusions about the health effect of employment, a best evidence synthesis was used, and if possible, data were pooled.

Results 33 prospective studies were included, of which 23 were of high quality. Strong evidence was found for a protective effect of employment on depression and general mental health. Pooled effect sizes showed favourable effects on depression (OR=0.52; 95% CI 0.33 to 0.83) and psychological distress (OR=0.79; 95% CI 0.72 to 0.86). Insufficient evidence was found for general health, physical health and mortality due to lack of studies or inconsistent findings.

Conclusions This systematic review indicates that employment is beneficial for health, particularly for depression and general mental health. There is a need for more research on the effects of employment on specific physical health effects and mortality to fill the knowledge gaps.

INTRODUCTION

Western societies are trying to get as much people into employment as possible[1] and promote sustained employability.[2] This is important to counteract the (financial) problems associated with demographic changes, such as the ageing population caused by the rise in life expectancy, and the shrinking working population due to people having fewer children.[3] To illustrate, in 1950 there were worldwide 12 people in the age category 15–64 years old per older person

somatic complaints.[8] A more recent review of Wanberg describes the mechanisms that link unemployment with mental and physical health.[9] In doing so, she presented the results of McKee-Ryan *et al*[10] and Korpi,[11] who concluded that poor core self-evaluations, financial strain, strong stress appraisal, social undermining from significant others and work role centrality of the unemployed were the five strongest mechanisms leading to adverse mental health.[10] Adverse physical health effects were explained by poor living standards and unhealthy behaviour.[11]

It can, however, be questioned whether employment or the transition to employment will yield positive health effects. According to Dodu, [12] employment can cause both positive and negative health effects. Positive health effects were explained by structure of the day, financial security, opportunities to increase skills, interaction with others, meaningful life goals, and purpose and providing a sense of personal achievement. Mechanisms causing negative health effects were heavy physical work, stressors and exposure to radiations, vibration, high noise levels and polluted air.[12]

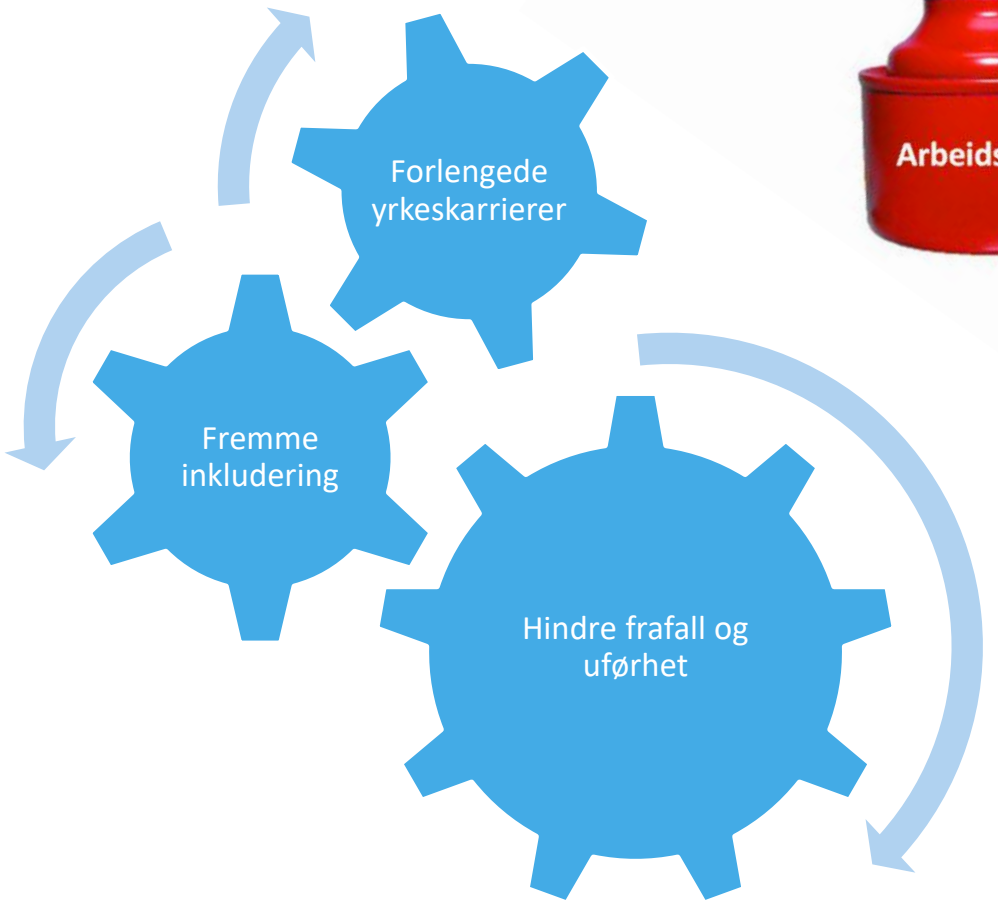
So far, a few reviews have been conducted on the health effects of employment, including the possible mechanisms. These reviews did, however, not use a systematic approach. Dodu,[12], for example, did neither describe the search strategy nor assessed the methodological quality of the included studies. Waddell and Burton[13] employed a systematic search strategy, but selected various types of studies like systematic or narrative reviews, policy papers and individual longitudinal or cross-sectional studies; hence, it was not possible to summarise the literature in a systematic way. As far as the authors are aware, the literature of the health effects of employment have not been systematically assessed yet. Therefore, the aim of this review was to sys-

Arbeidsmiljø er viktig for arbeidslinja

Må legge til rette for:

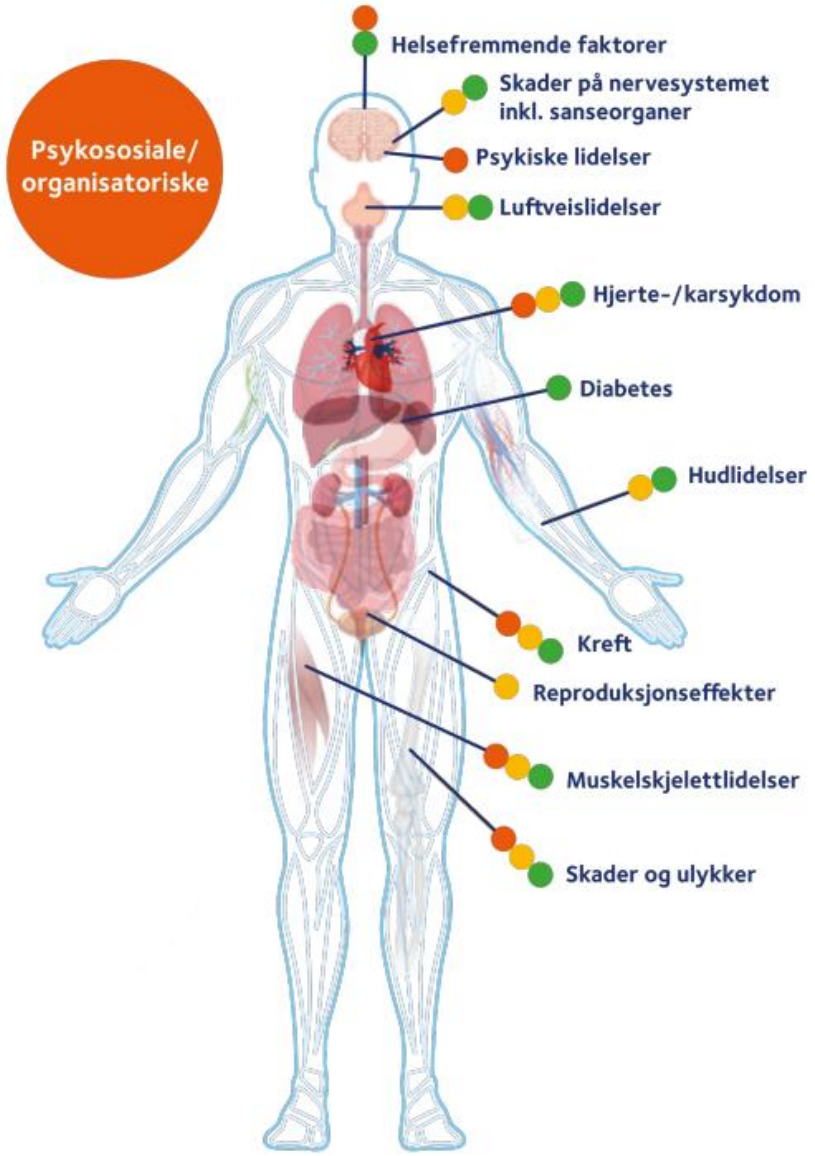
- Lavere frafall fra arbeidslivet
- Forlengede yrkeskarrierer
- Reduksjon av utenforskapet

Økt sysselsetting
og
arbeidsproduktivitet



STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Arbeidsmiljøfaktorer og deres virkning



STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Psykiske plager

- ✓ Om lag 9 prosent av alle yrkesaktive oppgir at de har hatt betydelige psykiske plager (HSCL-5≥2) i løpet av den siste måneden (≈ 250 000 yrkesaktive)

- ➢ ***Forskning på norske yrkesaktive viser at ¼ av tilfellene kan knyttes til psykososiale risikofaktorer i arbeidsmiljøet***

CME Available for this Article at ACOEM.org

Effects of Occupational Role Conflict and Emotional Demands on Subsequent Psychological Distress

A 3-Year Follow-Up Study of the General Working Population in Norway

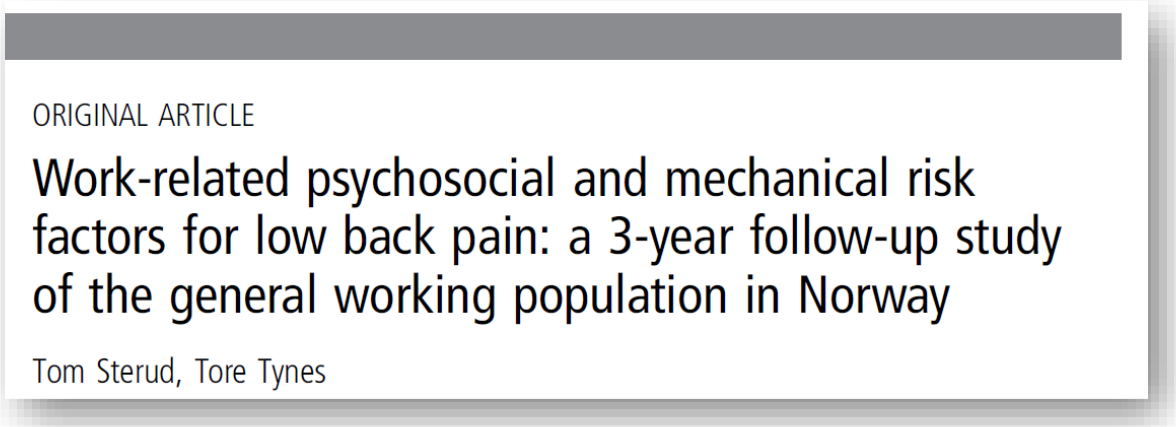
Håkon A. Johannessen, PhD, Tore Tynes, MD, PhD, and Tom Sterud, PhD

	PAR (95% CI)	
Risk Factors	**Model 4**	**Model 5**
Low job control	5.19 (0.03–10.51)	5.19 (0.03–10.51)
Low supportive leadership	1.78 (−0.05 to 3.98)	. . .
High role conflict	5.69 (1.53–10.16)	5.62 (1.21–10.28)
High emotional demands	7.29 (2.00–12.69)	7.29 (2.00–12.69)
Low social climate	3.47 (0.85–6.40)	. . .
Bullied/harassed	4.26 (1.07–7.82)	3.56 (0.21–7.28)
Job insecurity	3.86 (0.36–7.66)	3.86 (0.36–7.66)
Sum	31.55	25.52

CI, confidence interval; PAR, population-attributable risk.

Muskelskjelettsmerter

- ✓ *≈ 27 % av alle yrkesaktive oppgir at de har vært ganske til svært plaget av smerter i løpet av den siste måneden (≈780 000 yrkesaktive)*

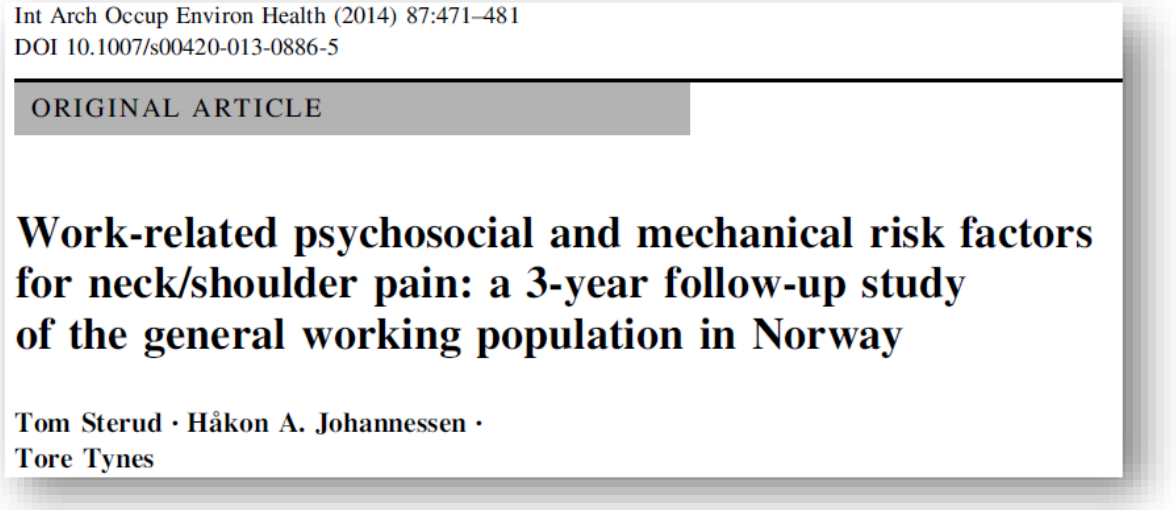


ORIGINAL ARTICLE

Work-related psychosocial and mechanical risk factors for low back pain: a 3-year follow-up study of the general working population in Norway

Tom Sterud, Tore Tynes

- ➢ *25% av alle tilfeller av moderate til alvorlige nakke- og skuldersmerter, og 33% av alle tilfeller av moderate til alvorlige korsryggsmerter kan knyttes til psykososiale og mekaniske risikofaktorer i arbeidsmiljøet*



Int Arch Occup Environ Health (2014) 87:471–481
DOI 10.1007/s00420-013-0886-5

ORIGINAL ARTICLE

Work-related psychosocial and mechanical risk factors for neck/shoulder pain: a 3-year follow-up study of the general working population in Norway

Tom Sterud · Håkon A. Johannessen · Tore Tynes

Sykefravær

CME Available for this Article at ACOEM.org

Work-Related Psychosocial Risk Factors for Long-Term Sick Leave

A Prospective Study of the General Working Population in Norway

Cecilie Aagestad, MSc, Håkon A. Johannessen, PhD, Tore Tynes, MD, PhD, Hans Magne Gravseth, MD, PhD, and Tom Sterud, PhD

Risk Factors	Model 1 PAR (95% CI)
High role conflict	5.80 (2.12–9.85)
High emotional demands	6.65 (1.11–11.94)
Low supportive leadership	7.31 (3.38–11.55)
High job strain	7.86 (13.49–2.41)
Low job control	7.67 (1.21–14,2)
Poor or very poor possibilities for development	3.15 (0.54–6.17)
Bullying	1.91 (0.12–4.16)
Sum	

≈ 15 % av alle sykefraværstilfellene i løpet av et år kan knyttes til psykososiale risikofaktorer på arbeidsplassen

Knutsen *et al. BMC Public Health* (2024) 24:773
https://doi.org/10.1186/s12889-024-18299-y

BMC Public Health

RESEARCH Open Access

Impact of psychosocial work factors on risk of medically certified sick leave due to common mental disorders: a nationwide prospective cohort study of Norwegian home care workers

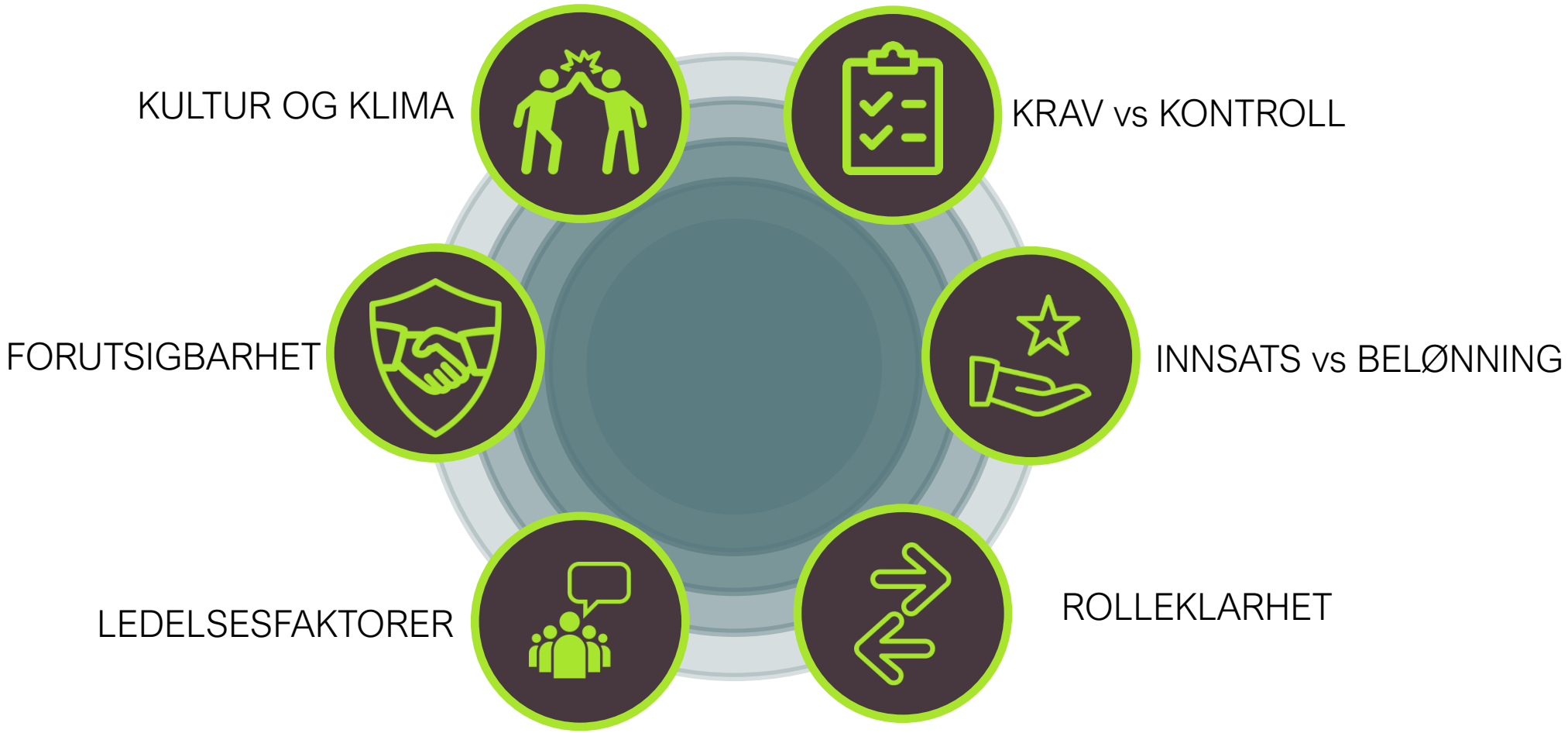
Rigmor Harang Knutsen[1,2*], Morten Birkeland Nielsen[1], Lars-Kristian Lunde[1], Øivind Skare[3] and Håkon A. Johannessen[1]

≈ 30 % av sykefraværet grunnet psykiske lidelser kan tilskrives høye emosjonelle krav

≈ 70 % av sykefraværet grunnet muskel-skjelettlidelser kan tilskrives psykososiale og mekaniske risikofaktorer i arbeidsmiljøet

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Viktige psykososiale faktorer



Hva skal til for at arbeidsmiljøtiltak skal virke?

Behovsbasert



Kunnskapsbasert



Systematisk implementert



Har vi nok kunnskap for den maritime næring i Norge?

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Arbeidsmiljøfaktorer i sjøfart

Psykososiale/ organisatoriske

- Arbeidspress
- Konflikter
- Trakassering
- Sikkerhetsklima
- Arbeidstid

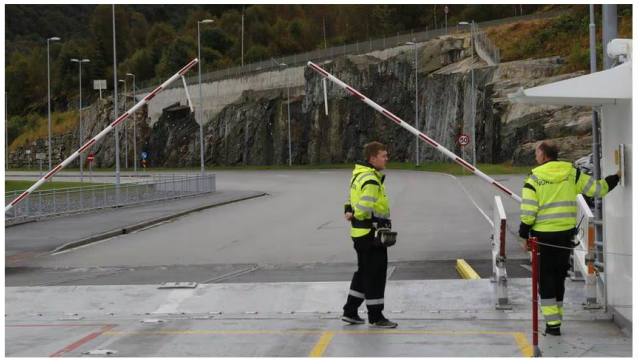


Kjeft, dytting og påkøyrsler:

– Ingen skal oppleva dette

Tar opp kampen mot trakassering

Ferjemannskap blir påkøyrd med vilje og skjelt ut av bilistar.
No tar Statens vegvesen grep.



TRAKASSERING: Statens vegvesen seier at dei ofte får tilbakemeldingar om at ferjepersonell opplever hets. No ønsker dei å gjere noko med saka.

FOTO: KJELL ARVID STØLEN / NRK

Johan lå og sov da skipet traff land meter fra huset hans: – Det var ganske absurd

Det var 16 personer om bord i det 135 meter lange fartøyet.



Henning Levold
Journalist
+ 5 til

Vi rapporterer fra Byneset, Trondheim

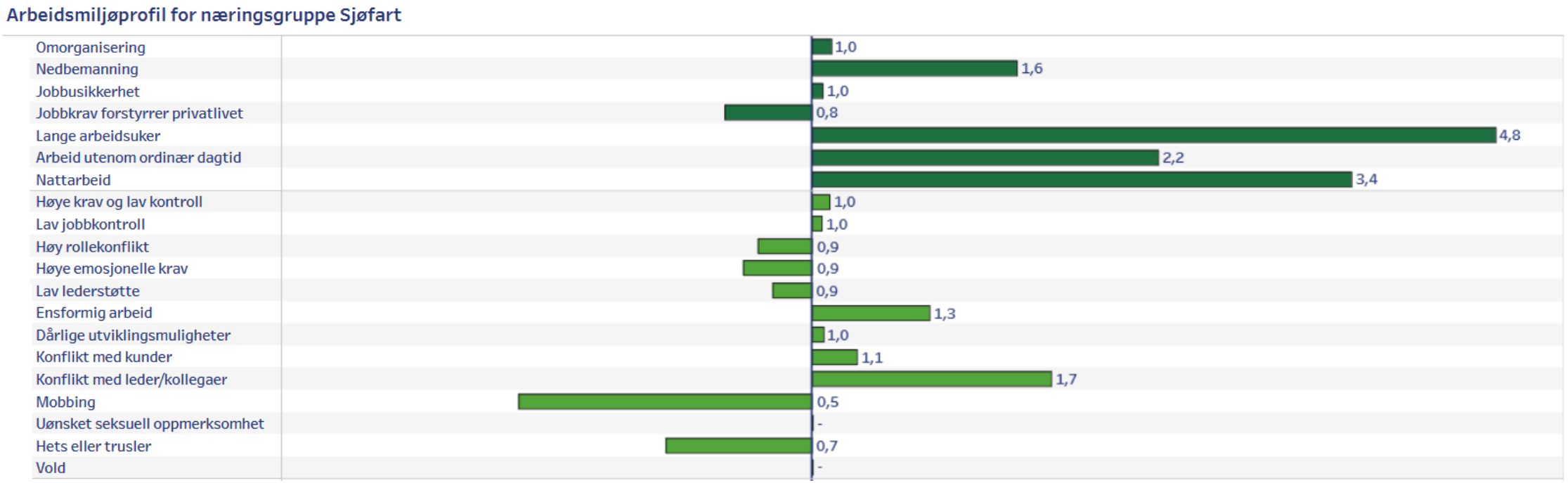
Publisert 22. mai kl. 06:39
Oppdatert 23. mai kl. 05:04

PÅ LAND: Skipet traff land bare meter unna Johan Helberg sitt hus.

FOTO: JAN LANGHAUG / NTB

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Arbeidsmiljøfaktorer i sjøfart



Har vi nok kunnskap for den maritime næring i Norge?

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Forskning på STAMI

www.maritimforskning.no 80 %

Maritim forskning
- sjøfolks arbeidsliv og helse

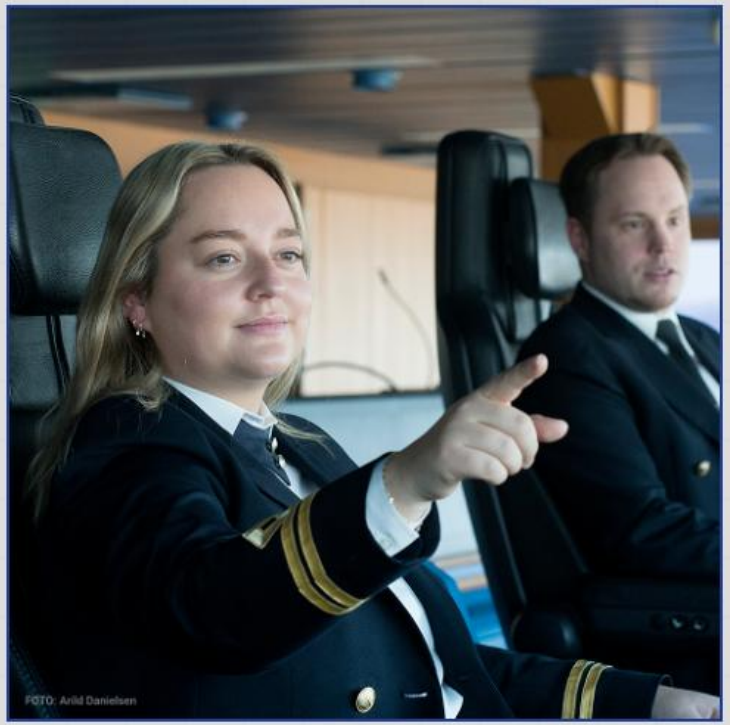
Om prosjektet | Siste nytt | Bli med

Et bedre arbeidsmiljø gjør næringen sterkere.

Styrket konkurransekraft starter med verdifull kunnskap. Derfor starter nå et banebrytende forskningsprosjekt om sjøfolks arbeidsmiljø og helse.

Har du lyst til å bidra?

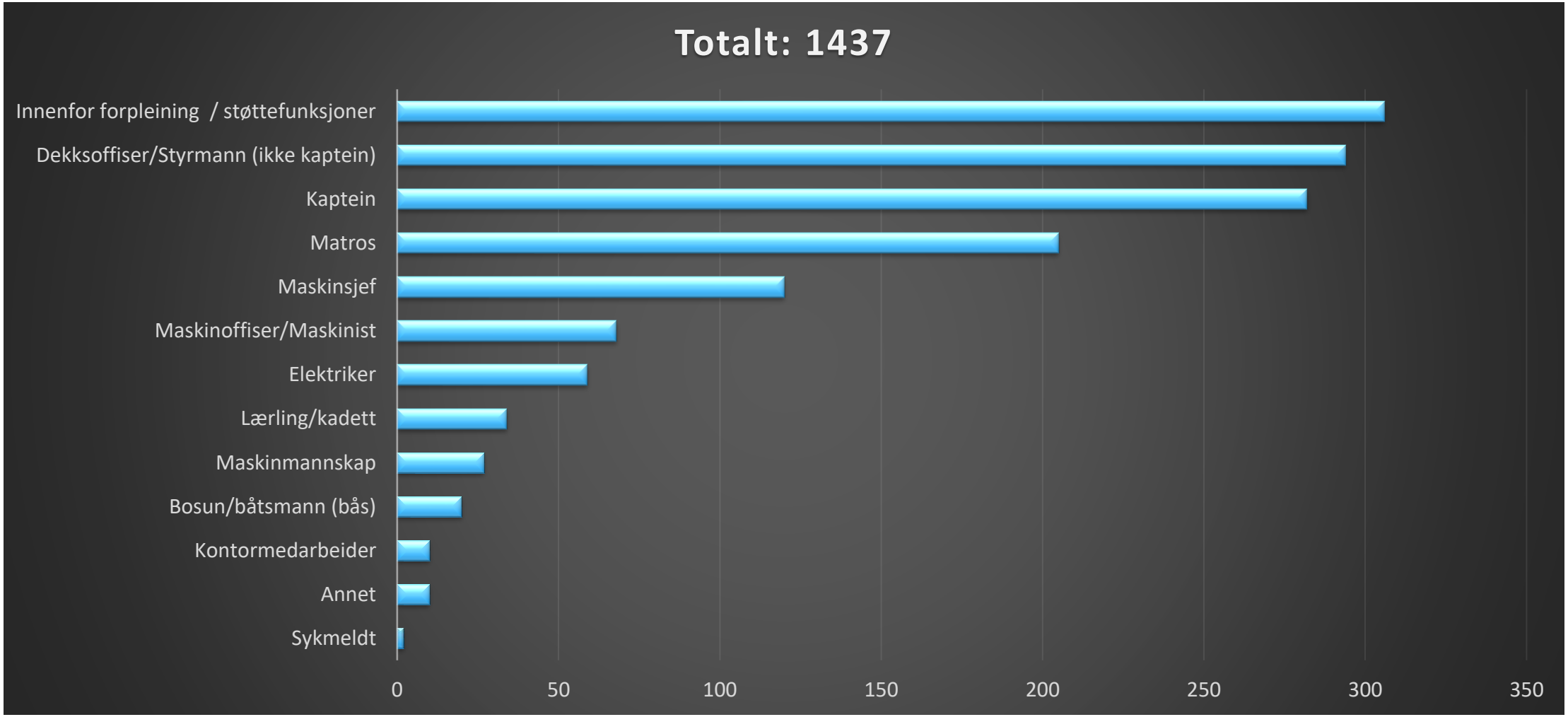
Les mer her



Norsk Sjøoffisersforbund | STAMI Statens arbeidsmiljøinstitutt | Norges Rederiforbund | NHO Sjøfart | Det Norske Maskinistforbund 1902 | Norsk Sjømannsforbund | Sjøfartsdirektoratet Norwegian Maritime Authority | Kystrederiene

STAMI Statens arbeidsmiljøinstitutt

Forskning på STAMI – foreløpige funn



STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Forskning på STAMI – foreløpige funn

Tabell 7 Gjennomsnitt (Ø) og standardavvik (SD) for selvrapporterte arbeidsmiljøfaktorer for forskjellige yrkesgrupper og den totale studiepopulasjonen.

Arbeidsmiljøfaktorer har blitt rapporter på en skala fra 1 («meget sjeldent») til 5 («Meget ofte eller alltid») eller 0 (Nei) til 1 (Ja). P-verdien til høyre indikerer om der finnes signifikante forskjeller (<0.05) mellom yrkesgruppene eller ikke (n. s.).

	Kaptein		Dekks-offiser/ Styrmann		Maskin-sjef		Maskin-offiser / Maskinist		Maskin-mann-skap		Innenfor forpleining		Elektriker		Lærling/ kadett		Matros		Båts-mann / bås		Totalt		Kruskal-Wallis H
	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	p-verdi
Psykososiale arbeidsmiljøfaktorer																							
Jobbkrav (kvantitative)																							
Jobbkrav (bestemmelser)																							
Jobbkontroll (bestemmelser)																							
Jobbkontroll (arbeidsintensitet)																							
Positive utfordringer																							
Rollekonflikt																							
Mestring																							
Sosial støtte av kollegaer																							
Sosial støtte av overordnet leder																							
Bemyndigende ledelse																							
Rettferdig ledelse																							
Sosialt klima																							
Innovasjonskultur																							
Vektlegging av menneskelige ressurser																							
Tilhørighet til arbeidsgiver																							
Konflikter mellom arbeid og privatliv																							

Mest positive svar, med disse varierer mellom yrkesgruppene

																							Pearson Chi-Square
	%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		p-verdi
Observert mobbing																							
Selvopplevet mobbing																							
Selvopplevet seksuell trakassering																							
Selvopplevet voldt																							
Selvopplevet trusler																							

Høy andel mobbing spesielt i enkelte yrkesgrupper

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Forskning på STAMI – foreløpige funn

Tabell 8 Gjennomsnitt (Ø) og standardavvik (SD) for selvrapporterte plager for forskjellige yrkesgrupper og den totale studiepopulasjonen.

	Kaptein		Dekks-offiser/ Styrmann		Maskin-sjef		Maskin-offiser / Maskinist		Maskin-mann-skap		Innenfor forpleining		Elektriker		Lærling/ kadett		Matros		Båts-mann / bås		Totalt		Kruskal-Wallis H
Lokalisasjon eller type	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	Ø	SD	**p-verdi**
Nakke																							
Skulder																							
Albuer																							
Hender / handledd																							
Nedre rygg																							
Hofte																							
Knær																							
Føtter/ankler																							
Hodepine / migrene																							
Eksem, hudkløe eller utslett																							
Nedsatt hørsel																							
Angst og depresjon																							
Utmattelse*																							

Smerter varierer mellom yrkesgrupper

* Utmattelse har blitt rapportert med 11-item (ja/nei) og angis i % (fra 0% - ingen utmattelse til 100% - fullstendig utmattelse)

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Forskning på STAMI – foreløpige funn

Psykososiale faktorer	Utmattelse	Søvnproblemer	Angst/depresjon
Konflikt mellom arbeid og privatliv Rollekonflikt Kvantitative krav i jobben Krav i jobben (beslutninger)			
Kontroll over jobben (beslutninger) Kontroll over jobben (intensitet) Positive utfordringer Mestring Sosial støtte fra kolleger Sosial støtte fra leder Bemyndigende lederskap Rettferdig lederskap Sosialt klima Innovasjonsklima Fokus på menneskelige ressurser Tilhørighet til bedriften			

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Hva skal til for at arbeidsmiljøtiltak skal virke?

Behovsbasert



Kunnskapsbasert



Systematisk implementert

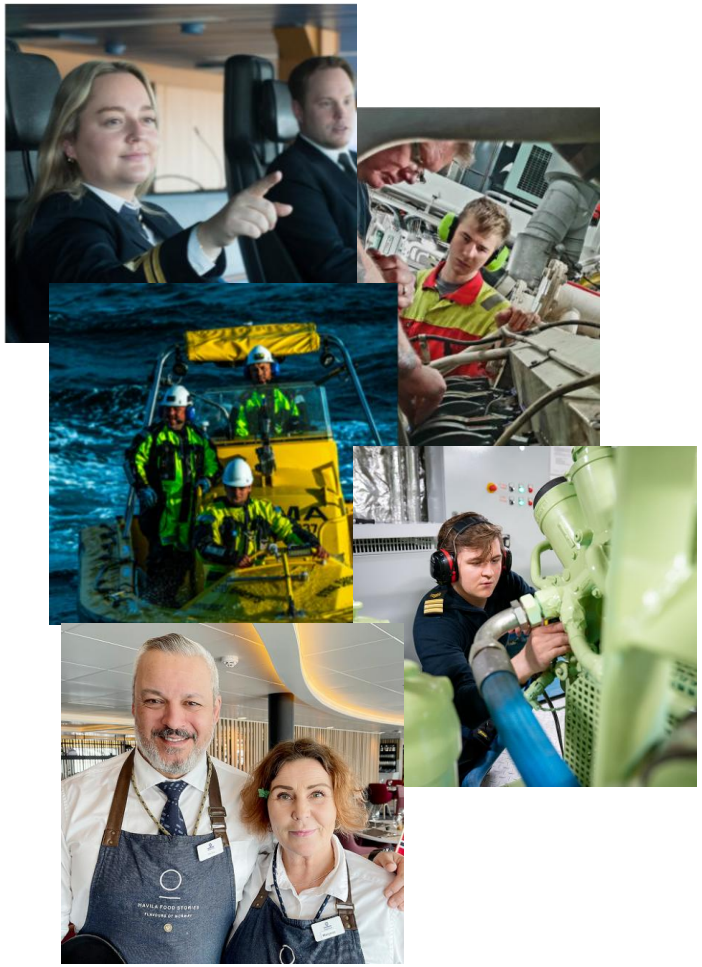


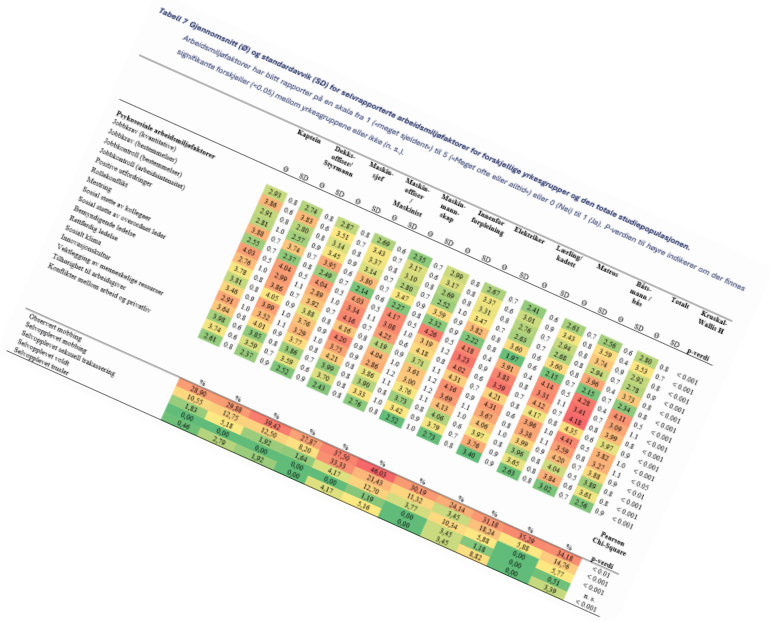
Har vi nok kunnskap for den maritime næring i Norge?

Hva skal til for at arbeidsmiljøtiltak skal virke?

Kunnskapsbasert









Dagens take-home-message

Et godt arbeidsmiljø kan

- Være en kilde til mening, mestring, tilhørighet og økonomisk trygghet
- forebygge sykefravær og fremme inkludering
- gi motiverte, engasjerte og produktive ansatte



Det er viktig å ha fokus på de viktige og riktige arbeidsmiljøfaktorene!

– Disse kan variere avhengig (f. e. mellom sektorer, yrkesgrupper,…)



STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

STAMI
STATENS ARBEIDSMILJØINSTITUTT

Takk for oppmerksomheten!

Statens Arbeidsmiljøinstitutt STAMI

@stami_norge

Statens Arbeidsmiljøinstitutt STAMI

https://www.maritimforskning.no/

Markus.Koch@stami.no