



Igenkännande och förebyggande av emotionell utbrändhet inom det sociala området

En litteraturstudie

Virpi Saariniemi

Yelyzaveta Zapolskiy

Examensarbete
Det sociala området
2021

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	23480, 23826
Författare:	Virpi Saariniemi, Yelyzaveta Zapolskiy
Arbetets namn:	Igenkännande och förebyggande av emotionell utbrändhet inom det sociala området
Handledare (Arcada):	Arla Cederberg
Uppdragsgivare:	Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Nuförtiden har problemet med emotionell utbrändhet blivit större för de professionella inom det sociala området. Detta examensarbete är skrivet för projekt <i>Comprehending compassion – att förstå medkänsla</i>. Syftet med denna studie är öka kunskap om symptom på emotionell utbrändhet, beskriva faktorer som leder till emotionell utbrändhet och öka kunskap om förebyggande metoder som kan hjälpa att bekämpa emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området. I studien har vi tagit fasta på följande frågeställningar: 1.Hur kan professionella inom det sociala området känna igen emotionell utbrändhet? 2.Hur kan man förebygga och minska nivån av emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området?</p> <p>Metoden i detta arbete är litteraturstudie. Materialet bestod av 14 vetenskapliga artiklar och materialet analyserades med hjälp av innehållsanalys. Resultaten tyder på att det finns riskfaktorer som leder till den emotionella utbrändhet, till exempel för mycket belastning på arbetsplats, rollkonflikter och brist på handledning, samt skyddsfaktorer som är teamstöd och kunskap om symptom av den emotionella utbrändheten. Med hjälp av igenkänning av symptom kan man motverka den emotionella utbrändheten i ett tidigt skede. Resultaten visar att det finns ett sätt att mäta nivån av faktorer för den emotionella utbrändhet med hjälp av Maslach-modellen (MBI) för att veta vilka metoder ska användas för att minska den emotionella utbrändheten. Ett sätt som kan användas för att förebygga och/eller motverka den emotionella utbrändheten är att öka kunskap om självmedkänsla och dess betydelse i arbets- och privatlivet, få tillräckligt stöd från handledare och team samt praktisera meditation.</p>	
Nyckelord:	Emotionell utbrändhet, det sociala området, arbetsbelastning, compassion-fokuserad terapi, självmedkänsla
Sidantal:	47
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Socionom (YH)
Identification number:	23480, 23826
Author:	Virpi Saariniemi, Yelyzaveta Zapolskiy
Title:	Identification and prevention of compassion fatigue of professionals in the social field
Supervisor (Arcada):	Arla Cederberg
Commissioned by:	Arcada
<p>Summary:</p> <p>This thesis is a literature study based on 14 scientific articles that have been analyzed using content analysis and is written for the project <i>Comprehending compassion -att förstå medkänsla</i> (to understand compassion). The purpose of this study is to increase knowledge about the symptoms of emotional burnout, describe factors that lead to emotional burnout, find ways to measure emotional burnout and increase knowledge about preventive methods that can help combat emotional burnout among the professionals in the social field. In the study, we have addressed the following issues: 1. How can professionals in the social field recognize emotional burnout? 2. How can it be possible to avoid or reduce the amount of emotional burnout of the professionals in the social field?</p> <p>The results indicate that there are risk factors that lead to the emotional burnout, such as too much stress in the workplace, role conflicts and lack of supervision, as well as protective factors that are team support and knowledge of the symptoms of the emotional burnout. With the help of recognizing symptoms, one can counteract the emotional burnout at an early stage. The results show that there is a way to measure the level of factors for emotional burnout using the Maslach model (MBI) to know which methods to use to reduce emotional burnout. Ways that can be used to prevent and / or counteract the emotional burnout are to increase knowledge about self-compassion and its importance in work and private life, get sufficient support from supervisors and teams and practice meditation.</p>	
Keywords:	Compassion Fatigue, social work, workload, compassion-focused therapy, self-compassion
Number of pages:	47
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosionomi (YH)
Tunnistenumero:	23480, 23826
Tekijä:	Virpi Saariniemi, Yelyzaveta Zapolskiy
Työn nimi:	Emotionaalisen uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy sosiaalialalla
Työn ohjaaja (Arcada):	Arla Cederberg
Toimeksiantaja:	Arcada
<p>Tämä opinnäytetyö on kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyön materiaali koostuu 14 tieteellisestä artikkelista, jotka analysoitiin sisältöanalyysin avulla. Tämä opinnäytetyö on tilaustyö Arcadan projektissa <i>Comprehending compassion- att förstå medkänsla</i> (myötätunnon ymmärtäminen). Tämän tutkimuksen tarkoituksena on lisätä tietoa emotionaalisen uupumuksen oireista, kuvata tekijöitä, jotka johtavat emotionaaliseen uupumukseen, löytää tapoja mitata emotionaalista uupumusta ja lisätä tietoa ennaltaehkäisevistä menetelmistä, jotka voivat auttaa torjumaan henkistä palamista sosiaalialan ammattilaisten keskuudessa. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: 1. Mitä oireita emotionaaliseen uupumukseen liittyy sosiaalialan ammattilaisten keskuudessa? 2. Kuinka myötätunto itseään kohtaan voi vähentää ja ennaltaehkäistä sosiaalialan ammattilaisten emotionaalista uupumusta? Tulokset osoittavat, että on olemassa emotionaaliseen uupumukseen johtavia riskitekijöitä, kuten liikaa stressi työpaikalla, rooliristiriitoja ja valvonnan puutetta. Suojaavia tekijöitä taas ovat tiimin tuki ja tieto emotionaalisen palamisen oireista. Oireiden tunnistamisen avulla voidaan torjua henkistä palamista varhaisessa vaiheessa. Tulokset osoittavat, että henkisen uupumuksen taso voidaan mitata Maslach-mallin (MBI) avulla, jotta saadaan selville, mitä menetelmiä henkisen palamisen vähentämiseksi on käytettävä. Menetelmiä, joita voidaan käyttää emotionaalisen uupumuksen estämiseen ja/ tai torjumiseen, on lisätä tietoa myötätunnosta ja sen merkityksestä työ- ja yksityiselämässä, saada riittävä tuki esimiehiltä ja ryhmiltä sekä harjoittaa meditaatiota.</p>	
Avainsanat:	Emotionaalinen uupumus, sosiaalialan ammatti, työ-määrä, myötätuntoon keskittynyt terapia, itsemyötätunto
Sivumäärä:	47
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	8
2	Bakgrund.....	9
	Centrala begrepp.....	10
3	Syfte, frågeställning och arbetslivsrelevans	13
4	Tidigare forskning	14
5	Teoretisk referensram	16
6	Metod.....	19
6.1	Litteraturstudie som metod.....	19
6.2	Datainsamling.....	20
6.3	Urval av material.....	21
6.4	Innehållsanalys.....	22
6.5	Etiska aspekter	23
7	Resultatredovisning	23
7.1	Riskfaktorer för emotionell utbrändhet	24
7.2	Symptom på emotionell utbrändhet.....	25
7.3	Mätinstrument för faktorer som bidrar till emotionell utbrändhet.....	26
7.4	Självmedkännslans betydelse för förebyggande av emotionell utbrändhet.....	27
7.5	Andra förebyggande metoder som kan bekämpa emotionell utbrändhet	29
8	Resultatdiskussion	30
9	Metoddiskussion	33
10	Kritisk granskning.....	35
11	Källor.....	37
12	Bilagor.....	41
	<i>Bilaga 1. Översikt över artiklar</i>	<i>41</i>
	<i>Bilaga 2. Litteratursökningar.....</i>	<i>45</i>
	<i>Bilaga 3. Exempel på innehållsanalys.....</i>	<i>46</i>
	<i>Bilaga 4. Resultatredovisning.....</i>	<i>47</i>

Figurer

Figur 1. <i>Elements of compassion</i> , Motivationen och kompetensen hos medkänsla anpassad av P. Gilbert from P. Gilbert (2009) <i>The Compassionate Mind</i>	12
---	----

Tabeller

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier.....	22
--	----

FÖRORD

”Här sitter jag och tar hand om mig själv”

Ämnet som vi har valt att studera är mycket relevant inom det sociala området. Den emotionella utbrändhet som är centrala ämnet i den här arbete, är en stor utmaning för alla professionella som arbetar inom det sociala området. Även om arbetaren står ansikte mot ansikte med intressekonflikter, svåra arbetssituationer, för stor belastning, måste man ändå hitta ork i sig själv och verka professionellt i alla möjliga situationer.

Vi, som nyblivande socionomer, förstår att empati och medkänsla är viktigt inom vårt yrke och i arbete med människor.

Vi förstår att vi kommer att behandla olika situationer, både utmanande och kritiska. Vi förbereder oss till att vi kommer att vara ”där” för människor, hjälpa i kritiska situationer och erbjuda en väst att gråta i när det behövs. För att det är vad vi vill göra i livet: att ta hand om andra. Men vem ska ta hand om oss?...

1 INLEDNING

Det är omtalat att människor inom det sociala området har nytta av egenskapen medkänsla bland annat då vi i vår profession direkt kommunicerar med andra människor, hjälper, vägleder och stöder vid svåra livssituationer. I detta kapitel beskrivs socionomens profession och medkänslans samt empatins roll i arbetet inom det sociala området. Här kommer att nämnas också att det finns riskfaktorer i socionomens profession som kan leda till empati trötthet och vidare utvecklas till emotionell utbrändhet. I detta kapitel introduceras även vilka teorier som kommer att användas och vad vi kommer att gå in på senare i arbetet.

Arbetet som socionom kan handla om att bedöma klientens individuella behov och utnyttja teoretisk kunskap, praktiska arbetserfarenhet och förmåga till empati. I socionomens arbete är vi specialister i att hjälpa en person att tillgodose egna behov, ofta för att hen av någon anledning, till exempel ålder, inte kan tillgodose dem på egen hand. Ingen kan lära en professionell att uppleva alldeles samma känslor som till exempel ett barn vid dagvård eller en äldre patient på ett vårdhem. Men det är givetvis ändå omöjligt att arbeta med utsatta människor som uppenbarligen är i en svagare ställning om man inte alls har en förståelse för deras känslor. En arbetare inom det sociala området bör analysera sina klienters känslor, bland annat genom empati och medkänsla.

Det moderna välfärdssamhällets uppgift är att skydda människor som hör till minoriteten, som har nedsatt funktionsförmåga eller människor som av någon annan orsak måste få stöd från samhället. Socionom är en representant för ett välfärdssamhälle och ansvarar för mycket svåra beslut relaterade till offentliga resurser. Detta kan påverka socionomens personlighet, och i socialt arbete finns det alltid en risk att den känsliga balansen mellan empati, medkänsla och integritet blir bristande (Nygård, 2013).

Denna studie fokuserar sig på viktiga riskfaktorer inom det sociala området, nämligen förlusten av harmoni och konflikten med interna intressen hos en professionell. I positionen som professionell borde man inte lida med andra, eftersom uppgiften är samtidigt att vara sig själv, men även visa medkänsla och empati, inte lidande. Denna

litteraturstudie i ett stort perspektiv syftar på att skapa en möjlighet att främja arbetsförmågan hos de professionella inom det sociala området, kvaliteten på deras arbete och fördjupa kunskaper om ämnet som studeras i detta lärdomsprov.

Blomberg et al. (2014) tar upp i sin forskning att socialarbetare i nordiska länder drabbas mest både av en omfattande arbetsbelastning och av rollkonflikter. I denna studie ligger fokus på att överväga orsakerna till arbetsbelastning genom moderna teorier om empati, känslomässig intelligens, medkänsla och empati, samt att studera och presentera en praktisk metod för att identifiera detta farliga fenomen i de tidiga stadierna av detta syndrom i socionomens arbete.

När vi valde detta ämne ställde vi oss själva frågan, hur kan en socionom, utan att använda komplexa procedurer och tekniker, känna igen symtomen för professionell utbrändhet eller dess föregångare, och hur kan vi begära lämplig hjälp eller ge självhjälp.

Till näst inleder vi centrala begrepp som relaterar till studien och beskriver det relevantaste orden kort för att ge bredare kunskap till fortsatt läsning.

2 BAKGRUND

Det här kapitlet ger en introduktion om när empatins och medkänslans betydelse inom vår profession har lyfts upp första gångerna och hur det påverkar socialt arbete. I det här kapitlet tas även upp orsaker och konsekvenser till emotionell utbrändhet, samt inleds det redan här kort om förebyggande metoder.

Efter andra världskriget väcktes intresset för empati som faktor i mänskligt förändringsarbete (Rogers, 1951). För en arbetare inom det sociala området är empati ett avgörande kriterium i arbete med klienter. För en fungerande relation behövs det att den professionella har ett empatiskt förhållningssätt till sin klient (Bernler & Johnsson, 2001).

Det visas att det kan vara väldigt svårt i socialt arbete att upprätthålla ett balanserat emotionellt tillstånd, professionella relationer och vara empatisk utan att arbetet blir för belastande. Känslan av emotionell trötthet kan med tiden leda till emotionell utbrändhet, som

i sin tur har stora påverkan på människans produktivitet och förmågan att upprätthålla balansen mellan arbete och personligt liv (Maslach 1985 s.9).

Enligt Härmäläinen et al (2019 s.144) belastas professionell inom det sociala området i Finland särskilt av den snabba arbetstakten, stort antal kunder, problem i arbetsgemenskapen och rollkonflikter på jobbet. Faktorer som vanligtvis skapar stress inom socialt arbete kan vara problemlösning av olika slag, ansvarstagande, mottagande och bearbetning av kundernas känslor. Specifika arbetsbelastningsfaktorer förorsakas av arbetsfördelningen i många uppgifter, ständiga avbrott i arbetet och allmän brådska och förändring. Det har påpekats att motsättningarna och problemen i arbetsgemenskaperna på arbetsplatsen ökar känslan av arbetsbelastning. Arbetet hämmas av otillräckliga resurser och det görs mycket självständigt arbete utan en arbetspartner.

Fackförbundet för sociala områdes professionella Talentia (2021) betonar att professionella måste vara självmedvetna och motiverade i arbetet de gör. De borde känna igen ifall arbetet känns utmattade eller ger en känsla av otillräcklighet, ifall klientfrågor tynger ofta. Då arbetare upplever liknande känslor borde de vända till arbetshandledning vilket kan påverka positivt på de anställda, arbetsgemenskapen och arbetet. Arbetshandledning kan vara en förebyggande metod mot empatitrötthet och utbrändhet.

Utbildning i socialt arbete kan förbereda studenter för att effektivt hantera professionella utmaningar. Utbildningen inom socialt arbete kan vara en stressande upplevelse, eleverna oroar sig för att avslöja personliga fördomar och misslyckanden, således kan de behöva metoder för egenvård för att hantera dessa utmaningar för att undvika emotionell utbrändhet (Ying 2009 s.311).

Centrala begrepp

Sympati, empati och medkänsla är mycket väsentliga och nära relaterade begrepp som kan användas i liknande sammanhang och kopplas ofta in i varandra. Begreppet medkänsla förklaras ändå i ordböcker mer som kunskapen av andras lidande och viljan att lätta till känslan för den andra. Synonymer till ordet medkänsla är medlidande, sympati, inlevelse, empati och andra begrepp om anpassningsförmåga (Sjöroos 2010 s.23).

Empati & Empatitrötthet

Empati består vanligen av tre aspekter som förekommer vid empatidefinition är känsla, förståelse och omsorg. Känsla är centralt vid empati för det är omöjligt att känna en persons känslor om du inte själv har någon emotionell sida i dig själv. Förståelse är väsentligt för att empati utan förståelse skulle vara som att orientera utan karta. Omsorg i samband med empati är väsentligt för det lyfter upp motivationen till att känna empati och omvårdnad (Eklund 2013 s.214).

Ifall man känner för mycket empati i sin profession och inte har förmågan att avgränsa sitt personliga liv och arbete från varandra kan det leda till empatitrötthet. Empatitrötthet kan förefalla från vårdgivarens perspektiv så att de kan uppstå som frustration på grund av att arbetet spänner och kraflöshet av att framföra tjänster (Abbaszadeh et al 2017 s.870).

Medkänsla

Medkänsla handlar om attityd, skicklighet och styrka i livet, de handlar om medvetenhet, det vill säga förmågan att uppfatta, uppmärksamma och förstå individen och dess emotionella tillstånd. Det är en känslomässig koppling samt en önskan att åstadkomma något för att minska och lindra andras lidande (Sjöroos 2010 s.24–25).

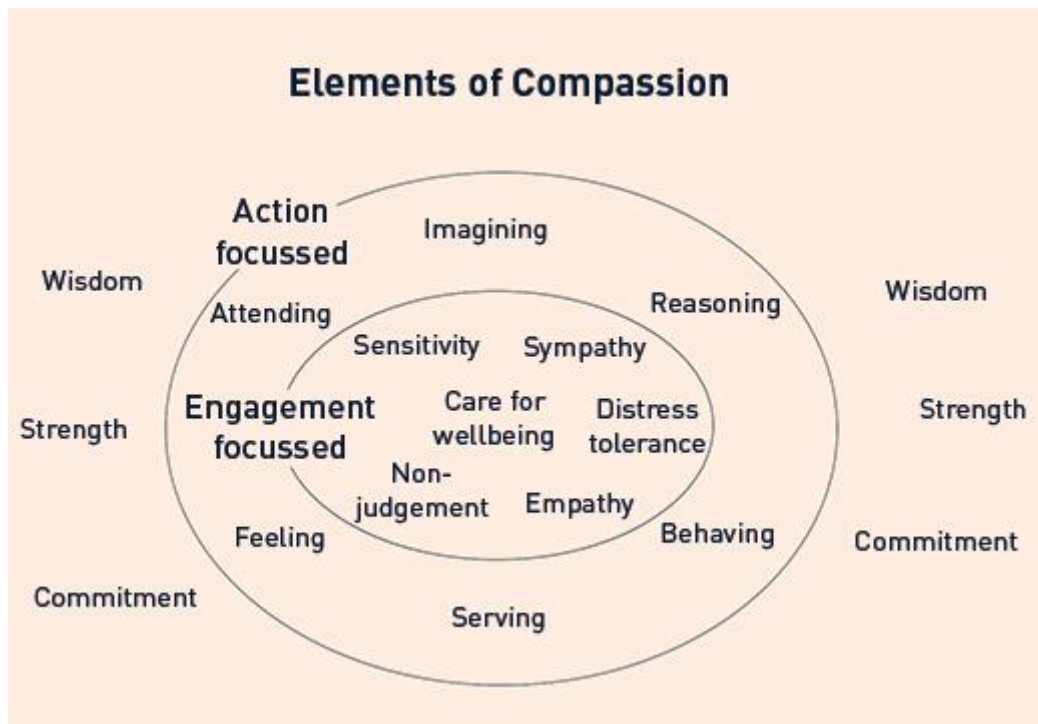
Medkänsla med andra ord compassion är ett mångskiftande begrepp, det finns inte en entydig förklaring, i stället kan man betrakta det från olika sammanhang. Ordet compassion har sitt ursprung från latin patiri och grekiskan pathein som betyder “genomlida, gå igenom, eller erfara” (Andersson & Viotti 2013 s.21). Medkänsla innehåller mer agerande till att förstå djupare klientens situation medan empati är något som kräver kunskap, vilja och tänkande (Sjöroos 2010 s.24, 183–184). Enligt Eklund (2013) består medkänsla av känsla, förståelse och omsorg.

Sjöroos (2010, s.45) beskriver också i sin bok att ju bättre en person kan skilja mellan uppfattningar, tolkningar, tankar och känslor, desto bättre kommer hen att kunna ha ett förhållande som innebär medkänsla mot personen som söker hjälp.

Medkänsla är något som förekommer i vardagliga livet, redan från historiska berättelser

kan man läsa om hur man har försökt minska ångest och lidande med hjälp av medkänsligt beteende och förståelse mot varandra. I dagens samhälle är det vi som jobbar inom det sociala området och professionellt för att hjälpa människor som bär på en medkänslig attityd och förståelse mot individer som är utsatta och behöver stöd och hjälp i vardagen. Så länge det har funnits medkänsla mellan människor, så förmodligen lika länge har empatitrötthet också upplevts (Nissinen 2007 s.50).

Medkänsla har även tagits upp av Gilbert (2009), och han har beskrivit medkänsla med hjälp av en bild om *Elements of compassion* som beskriver hur medkänsla upplevs och tas emot.



Figur 1. Elements of compassion (Motivationen och kompetensen hos medkänsla anpassad av P. Gilbert from P. Gilbert (2009) The Compassionate Mind.)

Självmedkänsla

Lander (2019 s.656) i sin forskning påstår att medkänsla har uppfattats huvudsakligen som oro för andras lidande, vilket saknar vikten av att vara snäll och öm mot sig själv. Självmedkänsla är något som på senaste tiden har forskats mer inom kliniska sammanhang med strävan efter att skapa ett personligt välbefinnande bland människor.

Självmedkänsla är nödvändigt för att kunna uppleva medkänsla mot andra. Forskningar inom psykologin har visat att det är mycket anpassningsbart att ha en hälsosam och lugnande relationen med sig själv. Självmedkänsla kan enklast förstås som medkänslan riktat mot jaget, att vara öppen till, förståelsen av att känna sig rörd av sitt eget lidande. Det handlar om att steg för steg agera och ha en vilja att lindra lidandet.

Utbrändhet och emotionell utbrändhet

Tröskeln att drabbas av utbrändhet blir lägre ifall man har brist på självmedkänsla. Medan brist på medkänsla mot klienter kan vara ett tecken på början av empatitrötthet vilket kan i långa loppet leda till utbrändhet. Utbrändhet är ett kroniskt syndrom som kännetecknas av trötthet och brist på energi. Det innebär bland annat brist på glädje och en uttråkad attityd som påverkar jobbaktiviteten (Abbaszadeh et al 2017 s.869).

Termen Compassion fatigue på engelska kan översättas till medkänslotrötthet men beskrivs oftare i bredare term som emotionell utbrändhet. Emotionell utbrändhet har visat sig minska uppmärksamheten och koncentrationen det påverkar kommunikationen och kan leda till hjärtproblem eller psykiska problem. Emotionell utbrändhet och utbrändhet är autentiska upplevelser för individer, det är viktigt att lära sig strategier om självmedkänsla för att skydda sig mot symptom och genom att göra det kan man förbättra kvaliteten på de professionellas yrkesliv (Beaumont et al 2016 s.15–20).

3 SYFTE, FRÅGESTÄLLNING OCH ARBETSLIVSRELEVANS

Syftet med detta lärdomsprov är att öka kunskap om symptom på emotionell utbrändhet och göra igenkänning av dem lättare, beskriva faktorer som leder till emotionell utbrändhet, beskriva betydelse av självmedkänsla och andra förebyggande åtgärder som kan hjälpa att bekämpa emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området.

Våra frågeställningar är:

1. Hur kan professionella inom det sociala området känna igen emotionell utbrändhet?

2. Hur kan man förebygga och minska nivån av emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området?

Fokus i denna studie ligger i att studera identifiering av emotionell utbrändhet. Meningen är att professionella skall få kunskap om hur man kan identifiera emotionell utbrändhet och förebygga det i tidigt skede. Detta skulle öka effektiviteten i socialt arbete, och spara på finansiella resurser som oftast skulle användas för att hjälpa socionomer i rehabilitering från emotionell utbrändhet.

Lärdomsprovet är en beställning av projektet *Comprehending compassion -att förstå medkänsla* social delaktighet, hälsa och välbefinnande. Detta arbete skulle kunna bidra till utvecklingen av en kurs med målsättningen att hjälpa studenter men även samarbetspartner att utreda begreppen empatitrötthet, medkänsla och emotionell utbrändhet.

Vi fokuserar oss på symptom på emotionell utbrändhet hos professionella i det sociala området och hur de kan igenkänna dessa symptom. Fokus i detta arbete ligger på de professionellas perspektiv inom det sociala området. Arbetet omfattar yrkesgrupper med anknytning till socialt arbete och delvis liknande grupper av andra humanitära yrken som medicinsk. Vi har valt att inte studera arbetsgrupper som inte har anknytning till socialt arbete. Arbetet fokuserar sig inte på klientens perspektiv.

4 TIDIGARE FORSKNING

Empatitrötthet och betydelse av självmedkänsla hos professionella i det sociala området studerades särskilt under de senaste åren, studierna ger också inblick på orsaker och konsekvenser av emotionella utbrändhet. Detta kapitel koncentrerar sig på relevanta forskningar om ämnet och tangerar hur de visar sig inom socionomens profession.

Här studeras det mer in på djupet av hur emotionell utbrändhet kan påverka arbetsförmågan inom det sociala området.

Brickman et al (2019 s.74) betonar att professionella inom det sociala området är engagerade, yrkesverksamma och villiga personer för att hjälpa klienter som upplevs vara mest

i nöd. Medan de professionella försöker göra sitt bästa för klienterna glömmer de ofta att prioritera sig själva. Denna brist på egenvård leder till större risker för utbrändhet, empati trötthet, sekundärt trauma och andra risker på arbetsplatsen.

Lloyd et al (2002) påstår att socialarbetare kan vara mycket mer benägna att uppleva stress och utbrändhet än en professionell inom något annat område. Det händer för att en socialarbetare ingår i olika komplexa sociala situationer och måste hantera människor och deras problem på ett professionellt sätt som också kräver energiresurser (Lloyd et al 2002 s.255–265). Känslomässig utbrändhet på jobbet är en av de faktorer som sänker arbetskvaliteten, den anställdas emotionella och fysiska tillstånd samt sänker livskvalitet avsevärt.

Enligt Craig & Sprang (2010) kom det fram att lite stress kan vara hälsosamt: det kan öka motivationen, sätta ett sinne i en varningsregim, ge hög energi och skarp uppfattning. Emellertid kan överdriven stress leda till utbrändhet och kan manifestera sig i ett tillstånd kallas empatitrötthet som kan förändra yrkesutövarens självkänsla och negativt påverka psykologiskt välbefinnande.

Wilberforce et al (2014) har i sin forskning kommit fram till att professionella inom det sociala området lider av kombinationen av högt arbetstryck med bristande kontroll över beslutsfattande och resurser som behövs för att utföra arbetet, vilket är skadligt för arbetsglädjen. Det kan skapa en hög stressnivå som kan eventuellt leda till det emotionella utbrändhet.

Emotionell utbrändhet kan inträffa när en socialarbetare står inför ett valdilemma: rollkonflikt mellan klientförespråkande och mötesbyråns behov. Ansvar för det beslut som den anställda fattar, liksom konsekvenserna av ett sådant beslut kan leda till en stor stress och utbrändhet (Lloyd et al 2002 s.260–265).

Arbetsutbrändhet inkluderar plötslig debut, emotionell utmattning, upplevt misslyckande, desensibilisering för patienter, apati och hjälplöshet. Utbrändhet kan inträffa på ett ögonblick med liten varning, vilket resulterar i omedelbara förändringar i beteendet. Professionella kan känna ett behov av att dölja sina känslor från kunder, vilket kan leda till emotionell utmattning (Henson 2020 s.77–95).

Psykologiska effekter inom emotionell utmattning resulterar i isolering, apati och emotionell, fysisk och andlig utmattning. Fysiska konsekvenser inkluderar nedgång i immunsystemet, glömska, huvudvärk, högt blodtryck, viktökning och magont (Henson 2020 s.80–95).

Det har gjorts studier om att självmedkänsla främjar kompetensen i arbetet och psykiska hälsan hos studenter i socialt arbete (Ying 2009, s.317). Men det skulle behövas mer forskning om ämnet och hur vi kan använda av självmedkänsla inom det sociala området.

Emotionell utbrändhet hos arbetaren i det sociala området har blivit en mer allmän diskussion i dagens läge, som kräver lösningar för att främja arbetsförmågan och hålla en balans mellan den psykiska och fysiska välbefinnande.

5 TEORETISK REFERENSRAM

I följande avsnitt används Madsens teori om färdigheter hos professionella inom det sociala området, Maslachs och Leiters teorier om utbrändhet och Neffs, Gilberts, Yins, Brickmans, Schapiros och Schwarzs perspektiv om självmedkänsla och dess betydelse inom det sociala området. Vissa författare (Maslachs&Leiter) skapar en egen teori medan de andra (Neff, Gilbert, Ying, Brickman, Schapiro och Schwarz) har egen synvinkel på ett fenomen och tolkar det från eget perspektiv utan att stöda till en viss teori. I arbetet används deras teorier om emotionell utbrändhet i det människovårdande yrken och en modell för mätning av nivå av den emotionella utbrändheten hos professionella inom det människovårdande yrken. I arbetet redogör vi också synvinklar av självmedkänslans betydelse för professionella inom det sociala området.

Valet med teorier motiveras med deras lämplighet till ämnet som vi undersöker i vårt arbete. De valda teorierna bekräftar det undersökta ämnet och ger vetenskapliga bakgrund till det.

Madsens teori om färdigheter hos professionella inom det sociala området

Enligt Madsens bildningsblomma (2001, s. 226–237) hör till professionellas kvalifikationer: 1. Den produktiva kompetens (att skapa en nyttig vardag med spännande aktiviteter med hjälp av resurser som leder till något resultat); Den analytiska kompetens (förmåga att analysera brukarens behov för att upprätthålla hälsotillstånd); 3. Den syntetiska kompetensen (att ge brukaren möjlighet att förhålla sig till verkligheten); 4. Den expressiva kompetensen (att kunna ge brukaren möjlighet att uttala/visa sina känslor, emotioner och tankar); 4. Den kommunikativa kompetens (att kunna involvera brukaren till dialog); Och den femte kompetens, som skapas av de fyra första kompetenser som blev nämnda ovanför.

Denna teori visar att de professionella inom det sociala området engagerar sig mycket både emotionellt och fysiskt i sitt arbete och använder egna resurser, både emotionella och fysiska för att tillfredsställa klienternas behov. Arbetet inom det sociala området kräver mycket mental och fysisk närvaro av den professionella som kan vara en riskfaktor och leda till emotionell utbrändhet om man inte upprätthåller balans mellan arbets- och privatliv samt arbete och vila.

Maslachs och Leiters teori om emotionell utbrändhet

I sin forskning som koncentrerades kring professionella i människovårdande yrke utvecklade Maslach (1985, s.9) en beskrivning av det emotionella utbrändhetssyndromet som består av tre komponenter: emotionell utmattning (ett tillstånd av maktlöshet, en minskning av emotionell ton), depersonalisering (en avhumanisering av relationer med människor runt omkring) och minskning av personliga prestationer (en negativ inställning till resultaten av ens arbetskraftsaktivitet, uttryckt genom ovilja att anstränga sig för professionell tillväxt).

Maslach (1985 s.9–10) betonar viktighet av balans, som skulle kunna hjälpa sammanfatta kunskap om motarbetning av den emotionella utbrändheten. Balansen måste finnas mellan ro och stress, arbete och hem och mellan att ge och att få.

Maslach utvecklar vidare sina resonemang kring emotionella utbrändhet hos professionella inom människovårdande yrken tillsammans med Leiter (Maslach & Leiter 1999 s.33). De lyfter betydelsen av den sociala miljön och framför allt arbetsplatsensmiljön

som kan påverka utvecklingen av emotionell utbrändhet. Arbetsplatsens struktur påverkar den professionellas förmåga att utgöra sina uppgifter. Om det finns för lite av handledningen och teamstödet, ökar det risken för emotionell utbrändhet.

En modell för mätning av nivå av emotionell utbrändhet

För att kunna uppskatta människans grad av emotionella utbrändhet utvecklade Maslach & Jackson (1981) ett mätinstrument the Maslach Burnout Inventory Manual (MBI) i form av en frågeformulär. Med den här frågeformulären blev det möjligt att mäta professionellas grad av den emotionella utbrändhet, samt komponenter som ingår i det emotionella utbrändhetssyndromet.

Det blev möjligt att mäta grad av utbrändhet genom att mäta varje komponent av utbrändhet. Det finns tre komponenter som följer på varandra: belastande krav i arbetet leder till utmattning, utmattning leder till att man saknar empati och börjar behandla klienterna opersonligt (depersonalisering), och det depersonaliserade beteendet leder till känslor av nedsatta personliga prestationer (Maslach & Jackson 1981).

Perspektiv om självmedkänsla

Perspektiv om självmedkänsla skapades även av Neff (2017) och Gilbert (2009). Enligt Neff betyder självmedkänsla att visa vänlighet mot sig själv när man upplever misslyckande; förmågan att uppfatta egen upplevelse som en del av sin erfarenhet och förmåga att medvetet hantera negativa känslor. Neff identifierade tre komponenter av självmedkänsla: självvänlighet, gemensam mänsklighet och samvetsgrann (Neff & Germer 2017 s.371–386).

Självmedkänsla kommer sannolikt att tjäna bra arbetare inom det sociala området samt socialarbetare under pedagogiskt och professionellt utmanande situationer. Med hjälp av självmedkänsla ökar professionella inom det sociala området sin förmåga att upprätthålla empatikänslan och fortsatta engagemang för att hjälpa andra människor i utsatta livssituationer (Ying 2003 s.310).

Med hjälp av att öva självmedkänsla, självmedvetenhet och balans mellan socialt arbete och privatliv bidrar man till att bibehålla motståndskraften i stressiga situationer och blomstra som en hjälpare professionell (Brickman et al 2009 s.75).

Shapiro&Schwarz lyfter i sitt arbete att det är självmedkänsla som gör det möjligt för det mänskliga psyket att fungera framgångsrikt, produktivt och använda sin maximala potential (Shapiro & Schwartz 2000 s.253–273).

6 METOD

I följande metodkapitel beskrivs vad litteraturstudie som metod innebär och hurdan litteratursökning som gjorts inför studien. Här beskrivs även hurdan urval av material vi samlat, och hur vi framfört vår innehållsanalys, samt hurdana etiska aspekter vi koncentrerat oss på.

6.1 Litteraturstudie som metod

Metoden i detta arbete är litteraturstudie på grund av beställningens önskemål. Syfte med litteraturstudie är att kartlägga och granska litteratur metodiskt och kritiskt utifrån en vetenskaplig synvinkel. Litteraturstudie kännetecknas även av en systematisk insamling, behandling och presentation av informationen (Jacobsen, 2007, s.9–10).

Med hjälp av valda metoden studerades vetenskapliga källor i olika discipliner som beskriver problemen med empati, medkänsla, utbrändhet, metoder för att diagnostisera emotionell utbrändhet i olika yrken, länder och kulturer.

Fördelen med denna metod är förmågan att grundligt studera frågan och den relativa lättheten att utföra arbetet. Genom att göra en litteraturstudie får man också reda på hur andra tolkat det studerade fenomenet och på detta sätt få det mångsidiga kunskap. Nackdelen med denna metod är bristen på fullskalig fältforskning och analys av primära data (Jacobsen, 2007, s.115).

Vårt arbete är en allmän litteraturstudie vilket också kan ha benämningen litteraturöversikt, litteraturgenomgång eller forskningsöversikt. Syftet med en allmän litteraturstudie kan vara att sammanställa tidigare forskning eller studie, det kan även handla om att sammanställa kunskapsläget inom ett visst område. I en allmän litteraturstudie skildras och evalueras det valda studierna, men oftast inte på ett systematiskt sätt (Forsberg & Wengström 2013 s.25). Vi har evaluerat det valda studierna i arbete noggrant men inte på ett systematiskt sätt utan samlat in det relevantaste för vårt ämne

6.2 Datainsamling

För att söka efter vetenskapliga artiklar använde vi biblioteket vid Yrkeshögskolan Arcada, biblioteket Borgå, avhandlingar, samlingar av vetenskapliga artiklar, publikationer i auktoritativa vetenskapliga tidskrifter, elektroniska portaler och elektroniska bibliotek.

Vi använde oss av sökord som gav träff för flertal artiklar av vilka vi valt att analysera bättre 14 artiklar. Efter de 14 valda artiklarna analyserade vi rubriken och abstrakt, och valde de relevantaste för som passade inom vårt forskningsområde. Efter igenomgången har vi valt 8 relevanta artiklar att samla in kunskap från medräknat litteratur som tangerar till våra sökord och vårt ämne. De kvarblivna artiklarna valde vi att exkludera för att innehållet motsvarade inte tillräckligt mycket vårt forskningsområde och gav inte svar på våra frågeställningar.

Databaser som vi har tillämpat oss av är Academic search complete (EBSCOhost) och Arto. Vi har använt oss av sökord som:

Empathy, Compassion, Personal boundaries, Burn out, Social field, Social service, Professional, Self-compassion, Stress, Workload, Social work, Compassion Fatigue.

För det första gör vi inledande sökningar för att skapa en bild av det valda forskningsområdet. Vi använder sökningarna som en inspiration till den framgångsrika och systematiska sökningen som ska bidra till forskning av det valda ämnet. Sådan sökning ska bygga struktur till den slutliga material och ge grunden för resultat. (Se Bilaga 2). Sökningen

dokumenteras som en del av arbetet. Materialet som vi får under sökningsprocessen granskas med hänsyn till dess relevans och pålitlighet och analyseras senare (Jacobsen 2007 s.135).

6.3 Urval av material

Valet av material genomförs genom att ta i beaktande bara vetenskapliga källor, nya och inte föråldrade material och analys av referenser i dessa material. Vi använde inte journalistiska och konstnärliga material. Vi uppmärksammar det valda materialets relevans och citatindexet. Till inklusionskriterier hör också: full text, academic journals, peer reviewed, svenska, finska, ryska och engelska språk.

Tidsramen är senaste 20 år, för att vi har inkluderat även äldre teorier som förklarar och behandlar fenomenet som vi studerar. Vår tidsram är senaste 20 år för att det inte finns många forskningar om emotionell utbrändhet inom det sociala området under senaste 10 år.

I detta arbete inkluderades vetenskapliga källor som beskriver problem av emotionell utbrändhet, empatitrötthet och problemet med personlig integritet hos arbetaren inom det sociala området. I examensarbete exkluderades vetenskapliga källor som ger inblick på emotionell trötthet hos arbetaren inom branschen som inte är relaterade till det sociala området eller relaterade yrken. Källor som inte handlar om vardagligt arbete med andra människors problem och handledning i de svåra situationerna exkluderades från vårt arbete.

Vi inkluderade i vårt arbete artiklar som handlar om stress i det sociala arbetet (Blomberg et al, 2014), (Wilberforce et al, 2014); forskningar som ger kunskap om empatitrötthet och emotionell utbrändhet (Lloyd et al, 2002), (Craig&Sprang, 2010), (Henson, 2020), (Maslach&Leiter, 1999); artiklar som presenterar betydelsen av självmedkänsla (Brickman et al, 2019), (Lander, 2019), (Neff&Germer, 2017) och litteratur som ger inblick på betydelse av empati och medkänsla i arbete med klienter, (Andersson&Viotti, 2013), (Eklund, 2013), (Sjöroos, 2010), (Nissinen, 2007).

På grund av att fenomen av den emotionella utbrändhet hos professionella inom det sociala området är inte mycket undersökt, togs det material som handlar om samma ämne hos professionella inom relaterade yrken, t.ex. socialt arbetaren och sjuksköterskor (Abasza-dech et al, 2017), (Craig & Sprang 2010). Detta material ansågs vara relevant för syfte och frågeställning i vårt arbete. Resultat av den forskning som vårt material består av presenteras också i form av tabell (se bilaga. 2).

Inklusions- och exklusionskriterier finns också i form av en tabell som är presenterad som följande:

Tabell 1. Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier	Exklusionskriterier
Vetenskapliga källor	Konstnärliga material
Professionellas perspektiv	Klientensperspektiv
Material om branschen som är relaterad till det sociala området eller relaterade yrken	Material om branschen som inte är relaterade till det sociala området eller relaterade yrken
Svenska, finska, tyska, ryska och engelska språk	Andra språk än svenska, finska, engelska, tyska och ryska
Material som handlar om emotionell utbrändhet, arbetsstress, arbetsbelastning	Material som inte handlar om emotionell utbrändhet, arbetsstress, arbetsbelastning
Forskningar som är yngre än senaste 20 år	Forskningar som är äldre än 20 år
Full text	Bara abstrakt
Akademiska tidskrifter	Journalistiska tidskrifter
Peer reviewed	

6.4 Innehållsanalys

Vi började vår innehållsanalys med att läsa information om vårt ämne. Vi läste material som analyseras. Vi har gått igenom vårt data med att dela det först i enskilda element och betrakta delarna i samband med helheten (Jacobsen, 2007 s.135).

Analysen börjades med att vi läste genom artiklar upprepade gånger för att vi skulle få en känsla för helheten. Meningar eller fraser som innehöll information som är relevant för frågeställningarna plockades ut. Texten som plockades ut tågs med så sammanhanget kvarstod. Dessa meningar eller fraser kallades meningsbärande enheter. De meningsbärande enheterna kondenserades i syfte att korta ned texten men ändå behålla hela innehållet. De kondenserade meningsenheterna kodades och grupperades i kategorier som återspeglar det centrala budskapet i texten. Dessa kategorier utgjorde det synliga innehållet. (Se Bilaga 3). Slutligen formulerades teman, där det latent innehåll i texten framgick (Lundman & Graneheim 2008 s.162–164).

6.5 Etiska aspekter

Detta arbete följer vi forskningsetiska principer av TENK (2019). Arbetet utförs i enlighet med de etiska normerna för vetenskaplig forskning på grundval av principerna om ärlighet, omtänksamhet, öppenhet för arbetet och samhället och skadar inte individer.

Vårt arbete utfördes med full hänsyn till vetenskaplig etik och vetenskaplig metodik. All data kan verifieras av oberoende forskare. De ursprungliga länkarna har validerats och slutsatserna dras genom att ta i beaktande för- och nackdelar. Arbetet innehåller inte ospecificerade citat och båda deltagarna i arbetet gav samma bidrag.

7 RESULTATREDOVISNING

I detta kapitel presenteras resultaten som framkom under studie av olika källor. Författarna studerade källorna som de har valt och hittade inte bara svar på deras frågeställningar, men även annat material som kan användas för att fördjupa kunskap om emotionell utbrändhet hos professionella inom det sociala området. Resultatredovisning kan också ses i Bilaga 4.

7.1 Riskfaktorer för emotionell utbrändhet

Alla professionella som jobbar med att hjälpa människor kan ha risken för att drabbas av utbrändhet både emotionellt och i samband med brist på medkänsla (Nissinen 2009 s.54–55).

Utbrändhet är ett fysiskt, emotionellt och andligt utmattningstillstånd samt en psykofysisk spänning (Nissinen 2009 s.54–55). På grund av att man en längre tid blivit utsatt för känslomässigt krävande situationer, kan det ha som påföljdsvarigheter att hantera vardagliga stressfaktorer på jobbet (Nissinen 2009, s.27). Tillståndet manifesterar sig som en medveten och undermedveten kamp mot känslomässigt betungande hjälpande relationer och situationer och saker som påminner om dem (Nissinen 2009 s.54–55).

Känslomässiga stressfaktorer är en naturlig del av professionell interaktion (Nissinen 2009 s.54–55). Enligt Lloyd et al (2002) är måttet på psykisk nöd betydligt högre hos professionella inom det sociala området än hos professionella inom andra yrkesområde. Det finns bevis på relativt höga nivåer av både arbetsrelaterad ångest och depression hos professionella inom det sociala området jämfört med annan population och arbetare i andra yrken. Det finns en högre nivå av ohälsa hos professionella inom det sociala området jämfört med andra yrkesgrupper. En mätning på mental hälsa finner att professionella inom det sociala området rapporterar sämre psykiskt välbefinnande oftare än professionella i andra yrkesgrupper.

Faktorer som leder till utbrändhet är skapade av både inre och yttre påverkan. Faktorer som bidrar till stress och utbrändhet inkluderar karaktären av socialt arbete, särskilt spänning mellan filosofi och arbetskrav och organisationen av arbetsmiljön. Arbetare inom det sociala området ofta har liten kontroll över vem de ser, arten och längden på kontakterna med klienter samt utbudet av expertfunktioner de kommer att göra. Professionella kan uppleva frustration för att andra medlemmar i det mångprofessionella teamet inte förstår rollen av professionella inom det sociala området (Lloyd et al 2002 s. 255).

Typiska situationer som läggs på enskilda professionella och skapar press är till exempel att bli ombedd att göra för många uppgifter; arbeta för korta tidsfrister; uppmanas att ta

höga ansvarsnivåer och stå inför motstridiga krav (Wilberforce et al, 2012 s. 4). Utbrändhet och brist på medkänsla kan också förekomma efter att man upprepade gånger empathiskt delat eller vittnat om en annan persons lidande (Nissinen 2009 s.54–55). Tävling mellan administratörer och socialarbetare har identifierats som en annan stresskälla (Lloyd et al 2002 s. 255).

Känslighet till klienternas problem gör professionella inom det sociala området utsatta för arbetsstress och utbrändhet. Det finns en tanke hos forskarna att människor som är utsatta för depression väljer att arbeta inom det sociala området eftersom de omedvetet önskar att bearbeta personliga problem genom att hjälpa andra (Lloyd et al 2002 s. 255). Arbetserfarenhet och ålder påverkar människans upplevelse av den emotionella utbrändheten. Längden på arbetserfarenhet är relaterad till arbetsstress och arbetsglädje: äldre och mer erfarna kollegor visar mindre arbetsstress än yngre kollegor (Blomberg et al 2015 s.5). Hierarkiska regressionsanalyser avslöjade att unga människor utan någon särskild traumaträning, är en öppenvårdspersonal och inte använder evidensbaserade metoder får en stor risk att få emotionell utbrändhet (Craig & Sprang 2009 s.334).

7.2 Symptom på emotionell utbrändhet

Psykologiska symptom av emotionella utbrändhet resulterar i isolering, depersonalisering, apati och emotionell, fysisk och andlig utmattning. Fysiska symptom av emotionella utbrändhet inkluderar nedgång i immunförsvaret, nedsatt uppmärksamhet, huvudvärk, hypertension, viktökning och magont (Henson, 2020 s.80). Det kan också identifieras av fysiska stressreaktioner, inre domningar, cynism, förlust av professionell självkänsla och problem med människorelationer på jobbet och i privatlivet (Nissinen 2009 s.54–55).

I den vetenskapliga artikeln (Beaumont et al 2016 s.16) tas även upp symptom om emotionell utbrändhet, här lyfts upp liknande synvinklar som tidigare nämnt att emotionell utbrändhet har visat sig minska observationsförmågan och koncentrationen hos den professionella. Det poängteras även att emotionell utbrändhet kan påverka den professionella

agerande och kommunikationen mellan klienter och kollegor, symtomen kan också visa sig som fysisk skada exempelvis hjärtproblem eller leda till psykiska problem.

Abbaszadeh et al (2017 s.869) beskriver hur utbrändhet som fenomen skapar brist på energi och glädje så att individen blir uttråkad och jobbaktiviteten sänks. Inom emotionell utbrändhet kan den professionella uppleva samma kraftlöshet vilket kan vidarebefordra till frånvaro eller sjukledighet från sitt yrkesområde.

7.3 Mätinstrument för faktorer som bidrar till emotionell utbrändhet

Maslach Burnout Inventory (MBI) utformades för att mäta hypoteser om utbrändhetssyndromet. Instrumentet tar 10 minuter att slutföra. MBI mäter tre dimensioner av utbrändhet: emotionell utmattning (9 föremål), depersonalisering (5 föremål) och personlig prestation (8 föremål). Frågeformuläret består av uttalanden om personliga känslor och attityder. Frekvensen som respondenter har upplevt att ha dessa känslor och attityder kan mätas med skala 0–6: 0 = Aldrig, 1 = Några gånger per år, 2 = En gång i månaden eller mindre, 3 = Några gånger i månaden, 4 = En gång i veckan, 5 = Några gånger i veckan, 6 = varje dag. När en respondent har svarat på frågeformuläret samlas och räknas alla svaren. Varje svar har sitt värde som räknas och i slutet räknar man medeltalet som ger svar på hur intensivt och frekvent man känner symptom på den emotionella utbrändheten. Beträffande detta sätt blir det möjligt att mäta nivån på det utbränningsyndrom som en person kan ha (Maslach & Jackson 1981 s.3–4).

Trots att det finns sätt att identifiera utbrändhetssyndrom och mäta dess nivå, blir det också viktigt att nämna åtgärder som hjälper att förebygga eller minska på känslan av utbrändhet.

7.4 Självmedkänslans betydelse för förebyggande av emotionell utbrändhet

Compassionfokuserad terapi (CFT) är något som kan vara en förebyggande metod i arbete inom det sociala området. Andersson och Viotti (2013) lyfter upp i sin bok om medkänslans betydelse med hjälp av CFT, som fått sitt ursprung av Paul Gilbert. Det kan vara en utbildad terapeut som kan ordna sådan typ av terapi. Betydelse av CFT är att lära sig påverka och styra sina tankar, beteende och uppmärksamhet. CFT handlar om att lära sig färdigheter som behövs för att känna självmedkänsla som uppmärksamhet, reflekterande, agerande, kroppsmedvetenhet, visualiseringsförmåga och känsloreglering. För att undvika emotionell utbrändhet kan det vara till nytta att fokusera sig på det som är hjälpsamt för stunden, flexibilitet och reflektionsförmåga men även tänka på det professionella agerande och koncentrera på att öka välmående och minska lidande. I CFT koncentrerar man också på kroppsreglering så som att lära sig att reglera andningen för att skapa en lugnande effekt. Visualiseringsförmåga och känsloreglering hör också till CFT, det kan handla om att föreställa sig en lugn plats med hjälp av att koncentrera sig att använda alla sinnen eller känslomässigt att bemöta klienter med varme och vänlighet (Andersson & Viotti 2013 s.24–26).

Självmedkänsla är potentiellt och nyttigt till hälsa och det allmänna välbefinnandet för de professionella inom det sociala området. Beamount et al (2016) visar i sitt studie att studenter som har hög självmedkänsla och välbefinnande rapportera mindre medkänsla trötthet och utbrändhet. Självmedkänsla kan enklast förstås som medkänslan vänds inåt mot jaget - att vara öppen till, förstå sitt eget lidande, ha en djup önskan att lindra det och ta aktiva steg att göra så (Lander 2019 s.3–4).

Självmedkänsla innebär också erbjuda icke-bedömande förståelse för sin smärta, brister och misslyckanden, så att man är erfarenhet ses som en del av den större mänskliga upplevelsen (Neff&Germer 2017 s.2).

Självmedkänsla är avgörande för att frigöra det mänskliga sinnet från de skadliga effekterna av negativa känslor och därmed kan betraktas som en primär mekanism som bidrar till emotionell reglering. Det skapar känslor av anslutning, nöjdhet och värme som kan

buffra mot negativa känslor som ofta uppstår när de möter hårda liv omständigheter och händelser. Det har erkänts allmänt att självmedkänsla kan vara en särskilt värdefull hanteringsresurs för individer upplever smärtsamma livssituationer som kan vara utanför deras direkta kontroll. När man möter sådana omständigheter har personer med högre medkänsla visat mindre negativa känslor och extrema beteendemässiga reaktioner, mer accepterande tankar, liksom ökad förmåga för kreativ problemlösning (Lander 2019 s.3–4).

Forskning tyder på att självmedkänsla är förknippat med ett antal positiva psykologiska styrkor. Till exempel människor som är högre i självmedkänsla är lyckligare än de med lägre nivå av självmedkänsla (Neff & Germer 2017 s.10). Forskning har också visat den positiva korrelationen av självmedkänsla med många aspekter av personlig och socialt välmående (Lander 2019 s.665). Självmedkänsla har också kopplats till emotionell intelligens, visdom, personligt initiativ, nyfikenhet, intellektuell flexibilitet, livstillfredsställelse och känslor av social anslutning som alla är viktiga komponenter i ett meningsfullt liv (Neff & Germer 2017 s.10).

Neff (2003b) har operationaliserat självmedkänsla som består av tre huvudelement: vänlighet, en känsla av gemensam mänsklighet och mindfulness. Självvänlighet avser tendensen att vara stödjande och sympatisk mot sig själv när man märker personliga brister i motsats till att döma sig själva. Det innebär att man relaterar till sina misstag och misslyckanden med tolerans och förståelse, och erkänner att perfektion är det ouppnåelig. Istället för att tänka att man är otillräcklig, erbjuder man sig värme och villkorslös acceptans. Alla människor är bristfälliga pågående arbeten; alla misslyckas, gör misstag och bedriver dysfunktionellt beteende. Vi sträcker oss alla efter saker vi inte kan ha och måste stanna kvar i närvaro av svåra upplevelser som vi desperat vill undvika. Mindfulness innebär att vara medveten om nuvarande ögonblicksupplevelse på ett tydligt och balanserat sätt. Medveten acceptans innebär att vara "upplevelsemässigt öppen" för verkligheten i det nuvarande ögonblicket, så att alla tankar, känslor och förnimmelser kommer in i medvetenheten utan bedömning, undvikande eller förtryck (Neff & Germer 2017 s.4).

Forskning visar att människor som är mer medkännande mot sig själva tenderar att uppleva bättre psykisk hälsa, minskad ångest och perfektionism, lägre nivåer av rädsla för

misslyckande och depression, mindre kämpar med oönskade tankar och en större vilja att acceptera negativa känslor. De kan också bättre klara av motgångar inklusive akademiskt misslyckande, skilsmässa, barndomsmisshandel och kronisk smärta, och är mer benägna att ta hand om sig själva genom att göra kostförändringar, minskar rökning, blir mer aktiv och söker lämplig medicinsk vård. Människor som har hög självmedkänsla kan ha lägre kortisolnivåer, ökad hjärtfrekvensvariation, och kanske också uppleva mer välbefinnande, optimism, visdom, nyfikenhet, utforskning, personligt initiativ, emotionell intelligens, bra förhållandets funktion och lägre nivåer av självskada och självmordstankar (Gilbert et al 2020 s.41).

Självmedkänsla är inte bara ett redan existerande personlighetsdrag träning i självmedkänsla kan också leda till ökat psykologiskt välbefinnande. Det finns flera studier som tyder på att relativt kort träning i självmedkänsla kan vara mycket effektiv (Neff & Germer 2017 s. 20).

7.5 Andra förebyggande metoder som kan bekämpa emotionell utbrändhet

Forskningar visar att det finns också andra metoder som hjälper att hantera känslan av emotionell utbrändhet. Det finns några bevis på att handledning och teamstöd är skyddsfaktorer som hjälper att förebygga eller minska känslan av emotionell utbrändhet. Socialt stöd fungerar som en ingripande och modererande faktor mellan utbrändhet och missnöje med jobbet, mellan emotionellt stöd av båda handledare och medarbetare är associerade med lägre nivåer av utbrändhet, arbetsstress och psykiska problem (Lloyd et al 2002 s. 255). Stödkällor inkluderar också positiva medarbetarinteraktioner och emotionellt stöd (t.ex. källor till motivation eller sympati) och instrumentellt stöd (t.ex. hjälp eller råd i uppgifter som utförs) (Wilberforce et al, 2012, s.5).

Professionella hjälpare behöver stöd från handledare, kollegor, vänner och nära och kära för långvarig egenvård och upprätthållandet av en stark professionell roll. Vissa tänker på sin arbetskapacitet, använder stöd, pratar med människor, medan andra tycker att det inte är så nödvändigt. Det måste finnas utrymme för att hantera stress individuellt. Bristande

eller ingen användning av stressreduceringsstöd kan bero på arbetsgivarens och arbetsgemenskapens karriärinriktning. I alla situationer anser den professionella som gör det interpersonella arbetet att klientens behov alltid är viktigast. Detta kan resultera i en undermedveten eller medveten skyldighet från den professionellas sida, ibland baserat på yrkesidentitet, att åsidosätta hans eller hennes egna behov (Nissinen 2012 s.139–140).

För att öka motivation och engagemang hos de professionella bör det utvecklas verktyg för att göra det möjligt för arbetsgemenskapen att lyckas skapa en positiv arbetsmiljö där alla individer kan uppleva trygghet och utvecklas professionellt. Det är viktigt för den anställde att bli hörd och sedd på ett sådant sätt att hens förmåga, färdigheter och resurser får ett igenkännande och att hen kan utöva sina förmågor och styrkor i sin profession (Hämäläinen et al 2019 s.161).

Slumpmässiga kontrollerade undersökningar har också visat meditations positiva effekt på funktionell kompetens och den mänskliga hälsan. Meditation har visat sig öka självacceptans främja socialarbetare och hjälpa yrkesutövarnas effektivitet genom att underlätta uppmärksamhet och engagemang med klienter. Dessutom har studenter i socialt arbete uttryckt en önskan att lära sig meditation för att förbättra egenvård (Ying 2009 s.318).

8 RESULTATDISKUSSION

Syftet med vårt arbete var att öka kunskap om symptom på emotionell utbrändhet, beskriva faktorer som leder till emotionell utbrändhet, hitta sätt för att mäta emotionell utbrändhet och öka kunskap om förebyggande metoder som kan hjälpa att bekämpa emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området. Frågeställningarna som ställdes var: 1. Hur kan professionella inom det sociala området känna igen emotionell utbrändhet? 2. Hur kan man förebygga och minska nivån av emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området? Till följande beskrivs svaren på dessa frågor närmare.

1. Hur kan professionella inom det sociala området känna igen emotionell utbrändhet?

Enligt forskningar är emotionell utbrändhet ett svårt tillstånd som påverkar människa på fysiskt och psykiskt sätt. Symptom på kroppens fysiska reaktioner på emotionell utbrändhet är nedgång i immunförsvaret, nedsatt uppmärksamhet, huvudvärk, hypertension, viktökning och magont (Henson, 2020 s.80). Till människans psykiska reaktioner hör isolering, depersonalisering, apati, förlust av professionell självkänsla och problem med människorelationer på jobbet och i privatlivet (Nissinen 2009 s.54–55). Emotionella utbrändhet påverkar alla delar av människans liv och kan vara belastande och svår att hantera.

2. Hur kan man förebygga och minska nivån av emotionell utbrändhet hos de professionella inom det sociala området?

För att kunna behandla emotionell utbrändhet hos professionella, behövs det ett sätt att först och främst mäta nivån på den emotionella utbrändheten för att kunna bestämma den lämpliga metoden för behandlingen.

En av lämpliga metoder som kan hjälpa mäta nivån av emotionell utbrändhetens nivå är att använda Maslach-frågeformulär som består av uttalanden om personliga känslor och attityder. Med hjälp av MBI kan man tolka respondentens svar och mäta nivån av emotionella utbrändheten hos de professionella inom det sociala området.

För att kunna behandla den emotionella utbrändheten måste man känna till metoder som kan förebygga samt hjälpa minska nivån av den emotionella utbrändheten. Compassion-fokuserad terapi (CFT) är något som kan vara en förebyggande metod i arbete inom det sociala området (Andersson och Viotti, 2013). Det blir klar att med sådan typ av terapi får man en högre självmedkänsla som kan bidra till fysiskt och psykiskt välmående. Betydelse av CFT är att lära sig att påverka och styra sina tankar, beteende och uppmärksamhet. CFT handlar om att lära sig färdigheter som behövs för att känna medkänsla som uppmärksamhet, reflekterande, agerande, kroppsmedvetenhet, visualiseringsförmåga och känsloreglering. Självmedkänsla skapar känslor av anslutning, nöjdhet och värme som kan buffra mot negativa känslor som ofta uppstår när de möter hårda liv omständigheter och händelser (Lander 2019 s.3–4).

Till de andra förebyggande metoder hör också övervakning av handledare, teamstöd, positiva medarbetarinteraktioner (Wilberforce et al, 2012, s.5). En positiv arbetsmiljö där alla individer kan uppleva trygghet och utvecklas professionellt är också en av skyddsfaktorer (Hämäläinen et al 2019 s.161). Slumpmässiga kontrollerade undersökningar har också visat meditations positiva effekt på funktionell kompetens och den mänskliga hälsan genom att öka självacceptans (Ying 2009 s.318).

3. Sammanfattning

Med hjälp av ovanstående konklusioner kan man säga att forskningsfrågorna har besvarats enligt bästa förmåga i detta arbete. På grund av bristande forskning kring den emotionella utbrändheten hos professionella inom det sociala området blev resultatet i arbetet begränsat och ytligt enligt författarnas egna analyser.

Resultaten stämmer överens med teoretiska referensram som användes i detta arbete och bekräftar teorier om socionomen färdigheter, grunder för utveckling av emotionell utbrändhet samt synvinklar på självmedkännans betydelse i privat och arbetslivet med tanke på förebyggande av emotionell utbrändhet och minskning av dess nivå.

Madsens teori om socionomernas färdigheter beskriver förmågor som den professionella måste ha i sitt arbete för att kunna tillfredsställa klienternas behov. Madsens teori beskriver kunnande som en socionom måste ha men som det kan analyseras behöver sådana kunnande mycket energi, både fysiskt och psykiskt. Samtidigt presenterar Maslachs teori om emotionell utbrändhet orsaker som kan leda till utveckling av emotionell utbrändhet, bland annat obalans mellan arbets- och privatliv. Med hjälp av analysen kan vi säga att arbetskrav som ställs på professionella inom det sociala området kan vara för belastande för arbetare och kan leda till emotionell utbrändhet.

Vårt resultat bekräftas också med hjälp av tidigare forskning som vi använde som stödmaterial i vårt arbete och tyder på att belastning på arbetsställe och obalans i privat- och arbetsliv kan leda till emotionell utbrändhet. Tidigare forskningar visar också att professionella inom det sociala området drabbas mest av emotionell utbrändhet av alla andra yrkesgrupper på grund av för stora arbetskrav, arbetsmiljö, och obalans mellan arbete och avslappning.

Synvinklar om självmedkännslans betydelse tyder på dess roll i förebyggande av emotionell utbrändhet och minskning av dess nivå hos professionella inom det sociala området. Samtidigt bekräftas det med hjälp av tidigare forskning om compassionfokuserad terapi och dess betydelse för professionella inom det sociala området.

Det kom även oväntad resultat, men resultaten som vi oplanerat fick bidrar till kunskap om emotionell utbrändhet, risk- och skyddsfaktorer samt presenterar mångsidiga åsikter av forskare om undersökt ämne. Vi har också hittat en forskning som presenterar ett mätinstrument för att mäta nivån av emotionell utbrändhet. Trots vi inte planerade att hitta sådant resultat, anser vi att den bidrar till kunskap om förebyggande metoder som kan hjälpa att förebygga utveckling av emotionell utbrändhet eller minska dess nivå.

Resultat som vi fick under forskningen visar att det behövs mera forskningar kring emotionell utbrändhet hos professionella inom det sociala området. Men detta arbete kan ge sitt bidrag till utvecklingen och kunskap om den emotionella utbrändhet, dess symptom, risk- och skyddsfaktorer samt är användbart och kan tillämpas i arbetslivet för att förebygga och minska nivån av emotionell utbrändhet hos professionella inom det sociala området.

9 METODDISKUSSION

Metoden som används i arbetet är en allmän litteraturstudie. Metoden har fungerat passande och vi har samlat in material från varierande litterära verk och innehållet har varit mångskiftande. Vi ansåg att en systematisk litteraturstudie inte var passande eftersom det har forskats rätt lite inom vårt valda ämne så en allmän litteraturstudie var ett lämpligare alternativ att arbeta med.

Under idéfasen av vårt arbete övervägde vi ännu ifall en kvalitativ intervjustudie skulle vara en bättre inriktning på arbetet, men på grund av Corona pandemins problematik och beställarens önskemål höll vi oss till en allmän litteraturstudie.

Då materialsökningen utfördes, hittades få studier om specifikt professionella inom det sociala området, men med hjälp av att utvidga sökningen även kring sjukskötare och

socialarbetare fick vi tillika träffar kring vår egen profession. Vi har även tagit hänsyn till böcker som lyfter upp relevant data om vårt ämne och med hjälp av materialet fått en bredare kompetens om bland annat olika centrala begrepp som nämns i arbetet.

Vi hittade till slut bra material för att svara på våra frågeställningar, men det var en tidskrävande process att samla in specifikt data om det professionella inom det sociala området. Vårt intagna material är samlat från Arcada libguides databaser med ämnesguiden Institutionen för hälsa och välfärd och inriktningen på socionom, men vi har också samlat relevant material från endast artiklar som var tillgängliga i dessa databaser och artiklar som är tillgängliga kostnadsfritt och kunde läsas i sin helhet. Ifall vi skulle ha haft förfogande till fulltext i andra sökträffar skulle arbetet ha blivit mer omfattande och kvaliteten höjts uppåt.

Avgränsningen för arbetet omformulerade också texten, material kring utbrändhet hos professionella fick många träffar, och utbrändhet inom människonära yrken hade också ett fler antal träffar, men emotionell utbrändhet och empatitrötthet hos socionomer avgränsades träffarna märkvärdigt. Därför har vi vid valet av material tagit hänsyn till multiprofessionellt arbete, det vill säga yrkesprofessioner som jobbar tillsammans med socionomer som sjukskötare, närvårdare och socialarbetare. Med hjälp av att inkludera dessa har vi hittat material i artiklarna som hänvisar även till det sociala området fastän artikeln till börjas med har varit inriktat till något annat människonära yrke. Resultatet som framkommer från inkluderade materialet har sin inriktning på det sociala området men hålls delvis ändå generellt och på grund av bristen på resultat till den specifika professionen.

Nackdelen med vår valda metod allmän litteraturstudie är som sagt att materialet var knepigt att få tag på och vi måste vara noggranna med att all data är tillräckligt relevant och faktaenligt. Om vi hade haft möjlighet och mer tid skulle vi ha kunnat som tidigare nämnt kombinera vår metod med en kvalitativ intervjustudie och få mer aktuellt material av professionella specifikt inom det sociala området i arbetslivet just nu. Andra nackdelar med vårt metodval är att vi hade chansen att endast studera och sammanfatta material som redan finns. Med den här metoden kunde vi inte skapa något nytt utan bara konkretisera vidare på vårt ämne.

Vi anser ändå att med hjälp av denna metod har vi lyckats lyfta upp ämnet emotionell utbrändhet och identifiering av det inom det sociala området, och att våra fynd kan anpassas i arbetslivet för att få mer information om centrala begrepp kring utbrändhet och förebyggande av fenomenet.

10 KRITISK GRANSKNING

Vår litteraturstudie grundar sig på totalt 24 olika källor och är sammanlagt 47 sidor långt. Resultatet av vår forskning besvarar frågorna som vi ställer i början, ifall vi gjort vårt lärdomsprov med hjälp av en annan metod kunde vi fått mer djupgående svar. Vi fick även annat resultat än det som vi sökte, men vi anser att resultaten som inte besvarar våra frågeställningar ger mer kunskap om ämnet som vi studerar och hjälper att förstå problematiken.

Arbetet är skrivet under september 2020 och april 2021. Om vi skulle ha mera tid och andra omständigheter, skulle resultaten framkomma i form av mer bearbetat språk, mer analyserade material och även annan metod. Metoden som planerades att använda var en kombination av litteratur och intervjustudier, men på grund av beställningen vi fick och Coronasituation valde vi att göra en litteraturstudie.

Metoden passar till vårt arbete och hjälpte oss samla pålitligt material som relaterar till vårt tema. Trots det, var det svårigheter med sökningen av material för att det forskats lite i sammankopplingen av ämnet emotionell utbrändhet och själva professionen det sociala området.

Styrkorna i detta arbete anser vi att kommer från det vetenskapliga och mångsidiga källorna vi använt oss av vid redovisningen av tidigare forskning och teoretisk referensram. Vi anser även att vårt val av tema som inte ännu studerats mycket i väcker ett större intresse hos läsaren. De olika delarna i arbetet stöder varandra och gör att resultatet av själva litteraturstudien kan kopplas med tidigare forsknings och den teoretiska referensramen.

Resultaten är användbar inom det sociala området och kan hjälpa att förebygga och/eller minska emotionell utbrändhet hos professionella.

Som förslag för vidare forskning skulle vi föreslå att studera närmare professionella inom det sociala området med hjälp av en intervjustudie. Arbetet kan innehålla erfarenhet av de professionella inom det sociala området i Finland eller i nordiska länder med tanke på deras ålder, emotionella tillstånd, arbetsmiljö och känslan av utbrändhet samt deras förmåga och metoder att minska/bekämpa symptom på emotionell utbrändhet.

11 KÄLLOR

Abaszadeh, A., Elmi, A., Borhani, F., Sefidkar, R., 2017, *The Relationship Between "Compassion Fatigue" and "Burnout" Among Nurses*, Ann Trop Med Public Health 2017, Volume 10, Issue 4, p.869-873, Tillgänglig: www.atmph.org/article.asp?issn=1755-6783;year=2017;volume=10;issue=4;spage=869;epage=873;au-last=Abbaszadeh#:~:text=presented%20that%20there%20is%20a,two%20variables%20were%20not%20correlated. Hämtad: 4.2.2021

Andersson, C., Viotti, S., 2013, *Compassionfokuserad terapi*, Författarna och Natur och kultur, Stockholm.

Astiss, T., Gilbert, P., Passmore, J., 2020, *Compassion: the essential orientation*, The psychologist. Tillgänglig: <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-33/may-2020/compassion-essential-orientation> Hämtad: 06.04.2021

Beaumont, E., Martin, C., Carson, J., 2016, *Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey*. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=94fe7863-e437-40e2-9625-5e7cc28970af%40sessionmgr4007> Hämtad: 23.03.21

Blomberg, H., Kallio, J., Kroll, C., Saarinen, A., 2014, *Job Stress among Social Workers: Determinants and Attitude Effects in the Nordic Countries*, British Journal of Social Work 45(7) DOI: [10.1093/bjsw/bcu038](https://doi.org/10.1093/bjsw/bcu038)

Brickman, K., Martin, E., Myers, K., 2019, *Self-Preservation in the Workplace: The Importance of Well-Being for Social Work Practitioners and Field Supervisors*, National Association of Social Workers. Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=f7ab866d-3a22-4de3-8eb0-efa296377048%40pdc-v-sessmgr04> Hämtad: 04.02.2021

Craig, C.D., Sprang, G., 2010, *Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burn-out in a national sample of trauma treatment therapist*, Anxiety, Stress, & Coping Vol. 23, No. 3, May 2010, 319339, College of Social Work, University of Kentucky, Lexington, KY, USA. Tillgänglig: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5a9e141f-91af-4e82-ad14-404036fc64da%40pdc-v-sessmgr05> Hämtad: 13.12.2020

Eklund, J., 2013, *Empati som känsla, förståelse och omsorg*. Socialmedicinsk tidskrift. Tillgänglig: <https://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/979/789> Hämtad: 08.01.2021

Gillbet, P., 2009, *The Compassionate Mind*, Hachette, Storbritannien.

Henson, J.S., 2020, *Burnout or compassion fatigue*, MEDSURG Nursing. Mar/Apr2020, Vol. 29 Issue 2, p77-95. 6p. 2 Charts., article. Tillgänglig: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.arcada.fi:2048/ehost/detail/detail?vid=0&sid=c714952d-5b1e-41e6-a062-965c2e0391f8%40sdc-v-sessmgr01&bdata=JnNpdGU9ZWWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=142593297>. Hämtad: 15.10.2020

Hämäläinen, J., Junnonen, S-R., Rantonen, O., Salo, P., Töttö, P., Väisänen, R., 2019, *Sosiaalityöntekijöiden työn kuormittavuus ja siinä tapahtuneet muutokset vuosina 2000–2012*. Tillgänglig: <https://journal.fi/janus/article/view/65729/41901?acceptCookies=1> Hämtad: 05.03.2021

Jakobsen, D.I., 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring - Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Studentlitteratur, Lund.

Lander, A., 2019, *Developing Self Compassion as a Resource for Coping with Hardship: Exploring the Potential of Compassion Focused Therapy*, Child and Adolescent Social Work Journal. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/332007242_Developing_Self_Compassion_as_a_Resource_for_Coping_with_Hardship_Exploring_the_Potential_of_Compassion_Focused_Therapy Hämtad: 30.12.2020

Lloyd, C., King, R., Chenoweth, L., 2002, *Social work, Stress and Burnout: A Review*, Journal of Mental Health, Volume 11, 2002, Issue 3, p.255–265

Lundman, B., Graneheim, U., 2008, *Kvalitativ innehållsanalys*, Studentlitteratur Lund.

Madsen, B., 2001, *Socialpedagogik*, Lund: Studentlitteratur 2001, s. 226–237

Maslach, K., Jackson, S.E, 1981, *The Measurement of the Experienced Burnout*, Journal of Organizational Behavior 2(2):99 – 113. Tillgänglig: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout#:~:text=Burnout%20is%20a%20syndrome%20which,reduced%20sense%20of%20personal%20accomplishment. Hämtad: 29.01.2021

Neff, K.D., Germer, C., 2017, *Self-compassion and psychological well-being*, The Oxford handbook of compassion science. New York: Oxford University Press, 2017, s.371-386

Nissinen, L., 2007, *Auttamisen rajoilla, Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy*. Edita, Helsingfors.

Nygård, M., 2013, *Socialpolitik i Norden. En introduktion*, Studentlitteratur 2013

Sjöroos, M., 2010. *Myötätunto, ole läsnä, elä mukana*. Minerva, Helsingfors.

Talentia, 2021, *Työnohjaus*, Tillgänglig: <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/hyvan-tyopaikan-kriteerit/tyonohjaus/> Hämtad: 04.02.2021

Wilberforce, M., Jacobs, S., Challis, D., Manthorpe, J., Stevens, M., Jasper, R., Fernandez, J.L., Glendinning, C., Jones, K., Knapp, M., Moran, N., Netten, A., 2014, *Revisiting the Causes of Stress in Social Work: Sources of Job Demands, Control and Support in Personalised Adult Social Care*, The British Journal of Social Work, Volume 44, Issue 4, June 2014, Pages 812–

830, Tillgänglig: [https://www.researchgate.net/publication/274621342_Revisiting the Causes of Stress in Social Work Sources of Job Demands Control and Support in Personalised Adult Social Care](https://www.researchgate.net/publication/274621342_Revisiting_the_Causes_of_Stress_in_Social_Work_Sources_of_Job_Demands_Control_and_Support_in_Personalised_Adult_Social_Care) Hämtad: 4.02.2021

Ying, Y., 2009, *Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students*. Journal of Social Work Education, Vol. 45, Nr.2. Tillgänglig: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.5175/JSWE.2009.200700072>
Hämtad: 26.03.21

12 BILAGOR

Bilaga 1. Översikt över artiklar

Tittel	År	Författare	Publicerare	Resultat
<i>Job Stress among Social Workers: Determinants and Attitude Effects in the Nordic Countries</i>	2013	Blomberg, H., Kallio, J., Kroll, C., Saarinen, A.	British Journal of Social Work	Det finns problem med arbetsstress i alla nordiska länder, men de framkommer särskild mycket i Finland. Socialarbetare med för liten arbetserfarenhet, liksom de som arbetar inom offentliga sektorn drabbas mest både av en omfattande arbetsbelastning och av rollkonflikter.
<i>Revisiting the Causes of Stress in Social Work: Sources of Job Demands, Control and Support in Personalised Adult Social Care</i>	2014	Wilberforce, M., Jacobs, S., Challis, D., Manthorpe, J., Stevens, M., Jasper, R., Fernandez, J.L., Glendinning, C., Jones, K., Knapp, M., Moran, N., Netten, A.	The British Journal of Social Work	Kombinationen av högt arbetsstryck och bristande kontroll beslutsfattande och resurser som behövs för att utföra arbetet är skadliga för arbetsglädjen.
<i>Social work, Stress and Burnout: A Review</i>	2002	Lloyd, C., King, R., Chenoweth, L	Journal of Mental Health	Socialarbetare upplever högre nivå av stress och utbrändhet än jämförbara yrkesgrupper. Faktorer som identifierats som bidragande till stress och utbrändhet inkluderar karaktären av socialt arbete, särskilt spänningen mellan filosofi och arbetsbehov och organisationen av arbetsmiljön. Det fanns vissa bevis att handledning och teamstöd är skyddande faktorer.
<i>Compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout in a national sample of trauma treatment therapist</i>	2010	Craig, C.D., Sprang, G.	College of Social Work, University of Kentucky, Lexington, KY, USA	Ålder och erfarenhet har visat sig vara kraftfulla skyddsfaktorer för utbrändhet. Yngre arbetare rapporterar högre nivåer av

				utbrändhet och mer erfarna arbetare rapporterar högre nivåer av arbetsglädje.
<i>Burnout or compassion fatigue</i>	2020	Henson	<i>MEDSURG Nursing</i>	Psykologiska effekter av emotionell utbrändhet resulterar i isolering, depersonalisering, apati och fysisk och andlig utmattning. Fysiska konsekvenser av emotionell utbrändhet inkluderar försämrad immunförsvar, nedsatt uppmärksamhet, huvudvärk, viktökning och magont.
<i>The Measurement of the Experienced Burnout</i>	1981	Maslach, K., Jackson, S.E.	<i>Journal of Organizational Behavior</i> 2(2):99 – 113	Författarna föreslår en modell för mätning av utbrändhetssyndrom i form av enkät med frågor.
<i>Self-Preservation in the Workplace: The Importance of Well-Being for Social Work Practitioners and Field Supervisors</i>	2019	Brickman, K., Martin, E., Myers, K.	National Association of Social Workers	Självvård ses som ett sätt att minimera risker på arbetsplatsen, inklusive utbrändhet, medkänsla trötthet, sekundär traumatisk stress och vikarierande traumatisering. Socialarbetare bör få bra stöd tidigt i karriären för att upprätthålla välmående och arbetsglädje.
<i>Developing Self Compassion as a Resource for Coping with Hardship: Exploring the Potential of Compassion Focused herapy</i>	2009	Lander., A.	<i>Child and Adolescent Social Work Journal</i>	Självmedkänsla har en roll som stöd för annan riktad medkänsla såväl som dess betydande bidrag till hantlingsförmåga och motståndskraft. Forskning har visat den positiva korrelationen mellan självmedkänsla och många aspekter av personligt och socialt välbefinnande.
<i>Self-compassion and psychological well-being</i>	2017	Neff, K.D., Germer, C.	New York: Oxford University Press, 2017	Forskning föreslår alltmer att graden av att man behandlar sig med omsorg och medkänsla spelar en viktig roll i psykologisk hälsa. Självmedkänsla är ett kraftfullt sätt att förbättra intrapersonligt och mellanmänniskt välbefinnande.

<i>Compassionfokuserad terapi</i>	2013	Andersson, C., Viotti, S.	Författarna och Natur och kultur, Stockholm	Definition av medkänsla och dess betydelse. Introduktion till Compassionfokuserad terapi och dess positiva påverkan.
<i>Empati som känsla, förståelse och omsorg</i>	2013	Eklund, J.	Socialmedicinsk tidskrift	Det finns några medkänslateorier skapade av olika forskare som påstår att medkänsla består av känsla, förståelse och omsorg hos empatisören.
<i>Myötätunto, ole läsnä, elämukana</i>	2010	Sjöroos, M.	Minerva, Helsingfors	Medkänslans betydelse och påverkan är meningsfullt i arbete med människor, skapande av relationer och bemötande
<i>Auttamisen rajoilla, Myötätuntouupumisen synty ja ehkäisy</i>	2007	Nissinen, L.	Edita, Helsingfors	Definition av emotionell utbrändhet och hur det förekommer. Metoder om hurdana förebyggande verktyg som kan användas för att minska risken att uppleva emotionell utbrändhet.
<i>The Relationship Between "Compassion Fatigue" and "Burn-out" Among Nurses</i>	2017	Abaszadeh, A., Elmi, A., Borhani, F., Sefidkar, R.	Ann Trop Med Public Health 2017	Resultatet visar att ju äldre arbetare är och ju mer erfarenhet en arbetare har, desto lägre är emotionell utbrändhet. Det beror förmodligen på att arbetsspänningarna minskar med ökande erfarenhet av att hantera arbetssituationer. I denna studie var kvinnor mer utsatta för emotionell utbrändhet än män.
<i>Contribution of self-compassion to competence and mental health in social work students</i>	2009	Ying, Y.	Journal of Social Work Education	Självmedkänsla representeras som en stödfaktor för kompetens och mental hälsa hos studerande inom social- och hälsovårdsbranschen
<i>Compassion: the essential orientation</i>	2020	Astiss, T., Gilbert, P., Passmore, J.	The psychologist	Beskrivning av compassionfokuserad terapi och hurdan effekt det kan ha. Meditation har visat sig också hjälpa att hålla en mental balans.
<i>Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burn-out and well-being in</i>	2016	Beaumont, E., Martin, C., Carson, J.		Risken för emotionell utbrändhet finns i många arbetssituationer. Användning av självmedkänsla kan hjälpa

<i>student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: a quantitative survey.</i>				att hantera risker och därefter förbättra professionellas livskvalitet.
<i>Sosiaalityöntekijöiden työn kuormittavuus ja siinä tapahtuneet muutokset vuosina 2000–2012.</i>	2019	Hämäläinen, J., Junnonen, S-R., Rantonen, O., Salo, P., Töttö, P., Väisänen, R.		Socialarbetare är dagligen mer överbelastade i sin profession. Mer tid och arbetsresurser är något som socialarbetare ständigt saknar i arbetslivet.

Bilaga 2. Litteratursökningar

Sökning	Sökord	Övriga inklusions- och exklusionskriterier	Antal träffar	Antal valda artiklar
#1	Empathy AND Social field	Full text, last 20 years, academic journals	41	1
#2	Burnout AND Social field	Full text, last 20 years, academic journals	12	3
#3	Social Work AND Stress	Full text, last 20 years, academic journals	42	1
#4	#2 AND Inequity	Full text, last 20 years, academic journals	18	1
#5	Self-compassion	Full text, last 20 years, academic journals	12	1
#6	Compassion fatigue	Full text, last 20 years, academic journals	532	3
#7	Workload AND #2	Full text, last 20 years, academic journals	41	1
#8	Personal boundaries And #6	Full text, last 20 years, academic journals	4	0
#9	#2 OR Stress OR Occupational Stress	Full text, last 20 years, academic journals	36	2
#10	Professional identity AND #2	Full text, last 20 years, academic journals	39	0
#11	#6 OR #2 OR Secondary Trauma AND Social work	Full text, last 20 years, academic journals	64	1

Bilaga 3. Exempel på innehållsanalys

Meningsbärande element	Översättning vid behov och kondensering	Kod	Kategori
" It finds that it is the particular combination of high work pressures, with a lack of control over decision making and resources to do the work, that are detrimental to job satisfaction."	Faktorer som arbetstryck, bristande resurser och kontroll över beslut påverkar arbetstillfredsställelse dramatiskt	Överbelastning i arbete leder till stress	Riskfaktorer till emotionell utbrändhet
" Burnout functions similarly to Compassion Fatigue are interfering with quality of care as well as quality of life. Workers experiencing Compassion Fatigue or burnout can be angry, frustrated, depressed, and anxious."	Empatitrötthet eller emotionell utbrändhet kan leda till aggression, frustration och ångest. Det påverkar arbetets kvalitet och arbetarnas välmående	Empatitrötthet kan leda till dramatiska konsekvenser i arbetarens liv	Konsekvenser av empati trötthet
" Self-compassion can be said to incorporate mindfulness. Mindfulness is a well-balanced state of awareness in which a person does not avoid feelings, nor run away with them. "	Självmedkänsla är en grund för mindfulness, som hjälper att förstå och acceptera ens känslor	Självmedkänsla leder till personlig integritet och förståelse av sig själv	Betydelse av självmedkänsla
"Kaikki auttajat ovat jossain määrin myötätuntouupumisen riskissä, oli kyse sitten pelastustyöntekijästä Myyrmannin pommiräjähdyksessä tai sosiaalityöntekijän arkisesta työstä"	Alla hjälpare löper en viss risk för empatitrötthet, oavsett om det är en räddningsarbetare vid Myyrmann-bombningen eller det sociala arbetarens vardagliga arbete.	Alla arbetare inom det sociala området får en risk till empatitrötthet	Riskfaktorer för emotionell utbrändhet

Bilaga 4. Resultatredovisning

