



4. december 2012

Faktaark om stress, grænseløst arbejde, psykisk arbejdsmiljø og nedslidning

Denne undersøgelse omhandler danskernes vurdering af stress, grænseløst arbejde, psykisk arbejdsmiljø og risiko for nedslidning og tidlig tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet.

Data er indsamlet i oktober 2012 af Epinion for Djøf. Der er svar fra 1.003 beskæftigede (dvs. ekskl. ledige) danskere. Data er repræsentative for de beskæftigede danskere (dog ekskl. selvstændige).

Spørgsmål til undersøgelsens resultater kan rettes til arbejdsmiljøpolitisk chef i Djøf, Lisbeth Kjersgård, på lik@djoef.dk

Indhold

Stress rammer bredt, men kun hver 4. dansker taler med chefen om arbejdsrelateret stress.....	2
Mindre åbenhed om stress i den private sektor og blandt ufaglærte og faglærte.....	3
Jobbet stresser markant mere end privatlivet	3
Hver 4. dansker over 50 år forventer at være nedslidt før de fylder 65 år	5
Psykisk arbejdsmiljø vigtigere end fysisk uanset uddannelsesniveau.....	5
De højtuddannede er mere psykisk belastede end de faglærte og ufaglærte.....	6
Det grænseløse arbejde vinder indpas – også blandt de ufaglærte	7
Mange har mulighed for at arbejde hjemme	8
Hver 3. dansker oplever forventning om at stå til rådighed uden for arbejdstiden	9
Knap halvdelen kan ikke nå deres arbejde inden for normal arbejdstid – og hver 3. arbejder over for at sikre ordentlig kvalitet.....	9

Stress rammer bredt, men kun hver 4. dansker taler med chefen om arbejdsrelateret stress

35 procent føler sig i høj eller nogen grad stressede i hverdagen. Dette gælder i lidt højere grad kvinderne end mændene (41 procent af kvinderne mod 30 procent af mændene). Der er generelt ikke de store forskelle på tværs af uddannelsesgrupper (faglærte, ufaglært og højtuddannede) i forhold til stressniveau.

Føler du dig stresset i hverdagen?

	Procent
I høj grad	7%
I nogen grad	28%
I mindre grad	33%
Slet ikke	31%

Hovedparten af dem, der oplever, at arbejdet er den primære stressfaktor, taler med deres venner/familie (60 procent) og kollegaer (54 procent). Kun hver fjerde (27 procent) taler med deres nærmeste chef. Mere end hver 10. taler slet ikke med nogen om deres oplevelse.

Hvem taler du med om din oplevelse af at være stresset på arbejdet?

	Procent
Min nærmeste chef	27%
Mine kollegaer	54%
Venner/familie	60%
En professionel (f.eks. faglig organisation, psykolog el. lign.)	4%
HR-afdelingen eller tillidsrepræsentant på min arbejdsplads	3%
Jeg taler ikke med nogen	13%

Kvinderne taler i højere grad end mænd med deres kollegaer, mens hver 5. mand slet ikke taler med nogen, når de rammes af arbejdsrelateret stress. Danskerne med en videregående uddannelse taler i højere grad end faglærte og ufaglærte med deres kollegaer. Danskerne under 50 år taler i højere grad med deres venner/familie end de ældre aldersgrupper. Lederne taler i højere grad med deres nærmeste chef end medarbejdere uden ledelsesansvar (41 procent mod 24 procent af ikke-cheferne).

Hvem taler du med om din oplevelse af at være stresset på arbejdet?

	Mand	Kvinde
Min nærmeste chef	29%	26%
Mine kollegaer	46%	*61%
Venner/familie	55%	63%
En professionel (f.eks. faglig organisation, psykolog el. lign.)	2%	5%
HR-afdelingen eller tillidsrepræsentant på min arbejdsplads	3%	4%
Jeg taler ikke med nogen	*19%	8%

* Signifikant forskel

Mindre åbenhed om stress i den private sektor og blandt ufaglærte og faglærte

Mere end hver 3. dansker oplever slet ikke eller kun i mindre grad, at der tales åbent om stress på deres arbejdsplads. Danskere med en videregående uddannelse oplever relativt større åbenhed om stress, mens det blandt ufaglærte og faglærte er hhv. 42 og 45 procent, der slet ikke eller kun i mindre grad oplever, at der tales åbent om stress på arbejdspladsen.

Oplever du, at der tales åbent om stress på din arbejdsplads?

	Procent
I høj grad	26%
I nogen grad	37%
I mindre grad	23%
Slet ikke	14%

Oplever du, at der tales åbent om stress på din arbejdsplads?

	Ingen kompetencegivende uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse	Videregående uddannelse
I høj grad	21%	24%	30%*
I nogen grad	37%	31%	41% [^]
I mindre grad	23%	28% [~]	20%
Slet ikke	19% [~]	17% [~]	10%

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

[^]Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

[~]Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

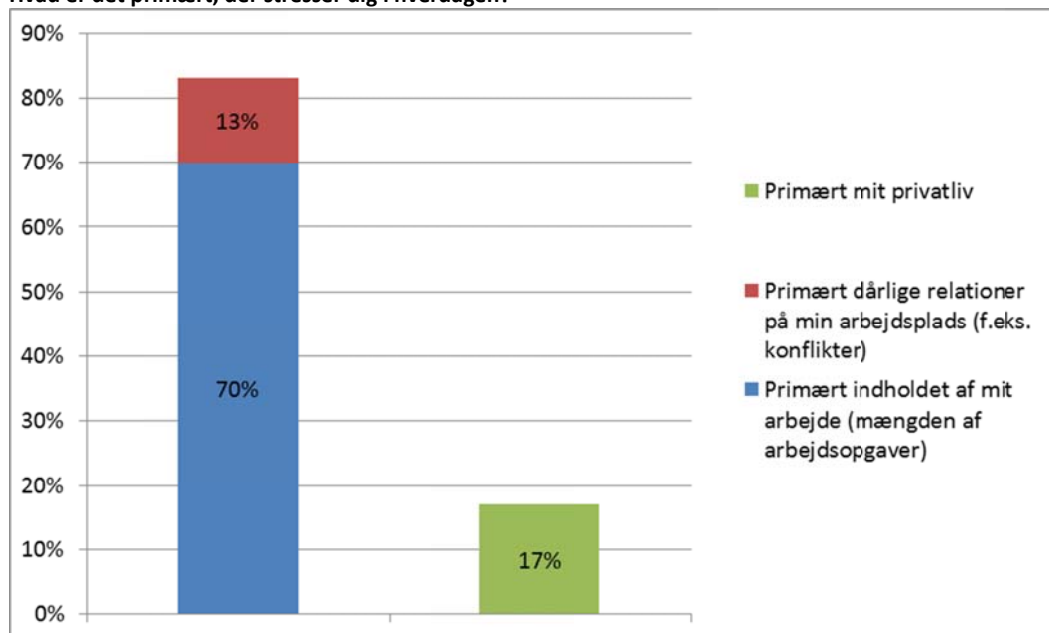
Ledere har i betydeligt højere grad en opfattelse af, at der kan tales åbent om stress på arbejdspladsen end medarbejdere uden ledelsesansvar (77 procent af lederne mod 60 procent af medarbejderne). Offentligt ansatte oplever ligeledes i højere grad, at der kan tales åbent om stress end privatansatte (77 procent mod kun 52 procent af de privatansatte).

Jobbet stresser markant mere end privatlivet

Det er tydeligt, at det i særlig grad er arbejdet, der stresser. Blandt dem, der angiver, at de i høj eller nogen grad er stressede i hverdagen, angiver mere end fire ud af fem (83 procent) en arbejdsrelateret årsag som deres primære stressfaktor, mens under hver femte (17 procent) svarer, at det er deres privatliv, der er deres primære stressfaktor.

I forhold til arbejdsrelateret stress skelnes der i undersøgelsen mellem *arbejdets indhold* som stressfaktor (mængden og typen af arbejdsopgaver) og *relationer* på arbejdspladsen i form af f.eks. konflikter, skænderier og mobning. Mere end 2/3 af danskerne, der i høj eller nogen grad føler sig stresset, angiver, at det primært er indholdet af arbejdet, der stresser, mens godt hver 10. (13 procent) svarer, at det er dårlige relationer på deres arbejdsplads, som er den primære stressfaktor.

Hvad er det primært, der stresser dig i hverdagen?



Fordelingen mellem arbejdsrelaterede og private stressfaktorer gælder på tværs af de forskellige uddannelsesgrupper, men der er flere ledere, flere over 50 år samt flere offentligt ansatte, der oplever, at det er indholdet af arbejdet, der er stressende, mens relativt flere privatansatte oplever, at det er privatlivet, der er den primære stressfaktor.

Hvad er det primært, der stresser dig i hverdagen?

	Offentlig ansat		Privatansat	
	Antal	Procent	Antal	Procent
Primært indholdet af mit arbejde (mængden af arbejdsopgaver)	201	74%*	220	66%
Primært dårlige relationer på min arbejdsplads (f.eks. konflikter)	34	13%	47	14%
Primært mit privatliv	37	14%	67	20%*

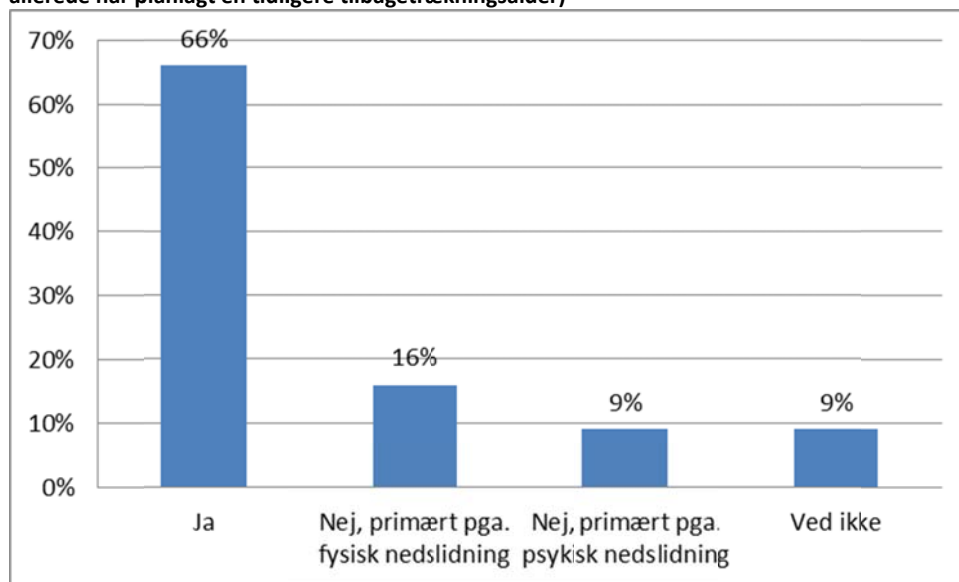
*Forskellen er signifikant

Blandt dem, der har mindre hjemmeboende børn, er der relativt flere, der oplever, at privatlivet er den primære stressfaktor (28 procent) sammenlignet med dem med hjemmeboende børn over 11 år (10 procent) og dem uden hjemmeboende børn (15 procent). Dog er det også for dem med hjemmeboende børn primært jobbet, der stresser.

Hver 4. dansker over 50 år forventer at være nedslidt før de fylder 65 år

Samlet set regner hver 4. erhvervsaktive dansker over 50 år ikke med at kunne fortsætte på arbejdsmarkedet til de fylder 65 år pga. enten fysisk eller psykisk nedslidning. For hovedpartens vedkommende forventes den tidligere tilbagetrækning at skyldes fysisk nedslidning, men det er knap hver 10. dansker over 50 år, der regner med at være psykisk nedslidt før de fylder 65 år.

Forventer du med din nuværende arbejdsfunktion at ville kunne fortsætte på arbejdsmarkedet til du bliver 65 år? (Uanset om du allerede har planlagt en tidligere tilbagetrækningsalder)



Endelig kan man på baggrund af undersøgelsen konstatere, at den selv vurderede risiko for tidlig tilbagetrækning på grund af nedslidning er signifikant højere for kvinder end for mænd, idet kun 59 % af kvinderne svarer, at de regner med at kunne fortsætte på arbejdsmarkedet til de bliver 65 år, mod 72 % af mændene.

Psykisk arbejdsmiljø vigtigere end fysisk uanset uddannelsesniveau

Når danskerne bliver spurgt, hvor godt deres nuværende hhv. fysiske og psykiske arbejdsmiljø er, vurderes begge over middel. Dog ses det, at det fysiske arbejdsmiljø vurderes højere end det psykiske på en skala fra 1 til 10. Dette gælder uanset uddannelsesniveau.

På en skala fra 1-10, hvor 1 er meget dårligt og 10 er meget godt, hvordan vil du så vurdere:

Det psykiske arbejdsmiljø (ledelse, kollegaskab, anerkendelse mv.) på din arbejdsplads?		Det fysiske arbejdsmiljø (sikkerhed, aflastende hjælpemidler, beskyttelse mod kemiske stoffer, ulykker mv.) på din arbejdsplads?	
1-4	15%	1-4	10%
5-7	37%	5-7	32%
8-10	48%	8-10	59%
Gennemsnit	7,0	Gennemsnit	7,5

Både det psykiske og det fysiske arbejdsmiljø ses som meget vigtigt, dog er der tendens til, at det psykiske vurderes til at være lidt vigtigere – også selvom flere danskere regner med at blive fysisk nedslidt.

På en skala fra 1-10, hvor 1 er *slet ikke vigtigt* og 10 er *meget vigtigt*, hvor vigtigt er det så for dig, at der på din arbejdsplads er:

Et godt psykisk arbejdsmiljø (god ledelse, godt kollegaskab, anerkendelse mv.)		Et godt fysisk arbejdsmiljø (høj sikkerhed, aflastende hjælpemidler, beskyttelse mod kemiske stoffer, ulykker mv.)	
1-4	2%	1-4	4%
5-7	10%	5-7	16%
8-10	88%	8-10	80%
Gennemsnit	9,0	Gennemsnit	8,5

På trods af den store betydning som både fysisk og psykisk arbejdsmiljø tillægges, vurderer ca. hver 4. dansker, at der i ringe grad bliver talt om arbejdsmiljø på deres arbejdsplads. Under halvdelen af danskerne mener, at der i høj grad bliver talt om hhv. det fysiske arbejdsmiljø (44 procent) og psykiske arbejdsmiljø (40 procent), mens den resterende tredjedel vurderer åbenheden til at være middel.

På en skala fra 1-10, hvor 1 er *i meget lav grad* og 10 er *i meget høj grad*, i hvilken grad bliver der så på din arbejdsplads talt om:

Det psykiske arbejdsmiljø (ledelse, kollegaskab, forebyggelse af stress, anerkendelse, mv.)		Det fysiske arbejdsmiljø (sikkerhed, aflastende hjælpemidler, beskyttelse mod kemiske stoffer, ulykker mv.)	
1-4	24%	1-4	22%
5-7	36%	5-7	34%
8-10	40%	8-10	44%
Gennemsnit	6,3	Gennemsnit	6,5

De højtuddannede er mere psykisk belastede end de faglærte og ufaglærte

De psykiske belastninger vurderes generelt som værende lidt større end de fysiske belastninger. Cirka halvdelen af danskerne vurderer, at de fysiske og de psykiske belastninger er under middel, mens henholdsvis 22 procent og 16 procent vurderer, at de psykiske og de fysiske belastninger er høje.

På en skala fra 1-10, hvor 1 er *meget lav* og 10 er *meget høj*, hvordan vurderer du så belastningerne i dit nuværende job?

Psykiske belastninger (f.eks. stress, mobning, konflikter, udbrændthed, depression mv.)		Fysiske belastninger (f.eks. risiko for rygskeer, smerter og andre funktionsnedsættelser i kroppen)	
1-4	47%	1-4	55%
5-7	31%	5-7	29%
8-10	22%	8-10	16%
Gennemsnit	4,8	Gennemsnit	4,4

Når man ser på den samlede gennemsnitlige score, vurderer de højtuddannede de psykiske belastninger i form af stress, udbrændthed, mobning mv. til at være større end de faglærte og ufaglærte, mens det forholder sig omvendt med de fysiske belastninger.

På en skala fra 1-10, hvor 1 er meget lav og 10 er meget høj, hvordan vurderer du så belastningerne i dit nuværende job?

	Ingen kompetencegivende uddannelse Gennemsnit	Erhvervsfaglig uddannelse Gennemsnit	Videregående uddannelse Gennemsnit
Psykiske belastninger (f.eks. stress, mobning, konflikter, udbrændthed, depression mv.)	4,3	4,7	5,2*^
Fysiske belastninger (f.eks. risiko for rygskader, smerter og andre funktionsnedsættelser i kroppen)	4,8~	4,8~	3,8

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

^Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

~Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

Det grænseløse arbejde vinder indpas – også blandt de ufaglærte

Den typiske aftalte arbejdstid (medianen) er 37 timer om ugen, men hver 10. dansker har ikke nogen fast aftalt arbejdstid. Det gælder især de ufaglærte. Ydermere er der færre ledere, der har en aftalt arbejdstid (17 procent ledere mod 8 procent ikke-ledere). Endelig er der flere under end over 35 år, der ikke har en aftalt arbejdstid.

Har du en aftalt arbejdstid?

	Ingen kompetencegivende uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse	Videregående uddannelse
Aftalt arbejdstid	84%	95%*	92%*
Jeg har ingen aftalt arbejdstid	16%^~	5%	8%

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

^ Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

~Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

Hver 3. dansker (32 procent) arbejder i høj eller nogen grad videre uden for normal arbejdstid, f.eks. om aftenen eller i weekenderne. 22 procent gør det i mindre grad, mens 45 procent slet ikke gør det.

Arbejder du videre uden for normal arbejdstid, f.eks. om aftenen og i weekenden, for at kunne nå dit arbejde?

	Ingen kompetencegivende uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse	Videregående uddannelse
I høj grad	8%	8%	16%*^
I nogen grad	15%	15%	29%*^
I mindre grad	23%	25%	21%
Slet ikke	55%~	53%~	34%

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

^Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

~Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

Det grænseløse arbejde har hidtil været anset for en arbejdsform, der primært var udbredt blandt højtuddannede. Det er da også fortsat mest udbredt blandt danskere med en videregående uddannelse, hvor knap halvdelen i nogen eller høj grad arbejder videre, når den "normale" arbejdsdag er slut. Men også hver 4. ufaglærte og faglærte tager fritiden i brug for at kunne nå deres arbejde. Kun godt halvdelen af de ufaglærte og faglærte arbejder slet ikke videre uden for normal arbejdstid.

Ydermere arbejder lederne i højere grad end ikke-lederne videre uden for normal arbejdstid. Aldersgruppen 35-50 år arbejder ligeledes i højere grad videre. Dem, der har hjemmeboende børn, arbejder også i noget højere grad videre uden for normal arbejdstid sammenlignet med dem, der ikke har hjemmeboende børn.

Knap halvdelen af danskerne (46 procent) får ikke betaling for at arbejde ud over deres aftalte arbejdstid. Det gælder særligt dem, der har en videregående uddannelse, hvor over halvdelen arbejder "gratis" over. Men også hver 3. ufaglærte arbejder over uden at få løn for det.

Får du betaling (altså løn) for at arbejde ud over din aftalte arbejdstid?

	Ingen kompetence- givende uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse	Videregående uddannelse
Ja	63%~	57%~	43%
Nej	35%	42%	55%*^
Ved ikke	2%	1%	2%

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

^Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

~Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

Mange har mulighed for at arbejde hjemme

En af forklaringerne på det udbredte merarbejde er, at det i langt højere grad end for bare 10-20 år siden er muligt at arbejde videre, når man har forladt arbejdspladsen – f.eks. ved hjælp af hjemmeopkobling, arbejdsmobil/smartphone. Hele 42 procent af de adspurgte danskere har således mulighed for at udføre en del af deres arbejde hjemme. Det gælder særligt dem med en videregående uddannelse, hvor 60 procent har denne mulighed. Ydermere er der flere ledere end ikke-ledere, der har mulighed for at udføre en del af deres arbejde hjemme.

Har du mulighed for at udføre en del af dit arbejde hjemme, f.eks. ved hjælp af hjemmeopkobling, arbejdsmobil/smartphone?

	Ingen kompetence- givende uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse	Videregående uddannelse
Ja	26%	29%	60%*^
Nej	74%~	72%~	41%

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

^Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

~Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

Næsten 3 ud af 4 (73 procent) af de danskere, der har mulighed for at arbejde fleksibelt, vurderer, at det betyder, at de arbejder flere timer, end de ellers ville gøre. For knap halvdelen betyder det, at de i nogen eller høj grad arbejder mere.

Betyder muligheden for at arbejde fleksibelt (uden for arbejdspladsen), at du arbejder flere timer, end du ellers ville gøre?

	Procent
I høj grad	18%
I nogen grad	29%
I mindre grad	26%
Slet ikke	27%

Hver 3. dansker oplever forventning om at stå til rådighed uden for arbejdstiden

Mere end hver 3. dansker (37 procent) oplever direkte eller indirekte, at der er en forventning om, at de skal stå til rådighed/holde sig opdateret med deres arbejde uden for normal arbejdstid.

Oplever du direkte eller indirekte en forventning til, at du skal stå til rådighed/holde dig opdateret med dit arbejde udenfor normal arbejdstid, f.eks. om aftenen eller i weekenden?

	Ingen kompetencegivende uddannelse	Erhvervsfaglig uddannelse	Videregående uddannelse
Ja	30%	31%	44%*^
Nej	70%~	69%~	56%

*Signifikant forskellig fra Ingen kompetencegivende uddannelse

^Signifikant forskellig fra Erhvervsfaglig uddannelse

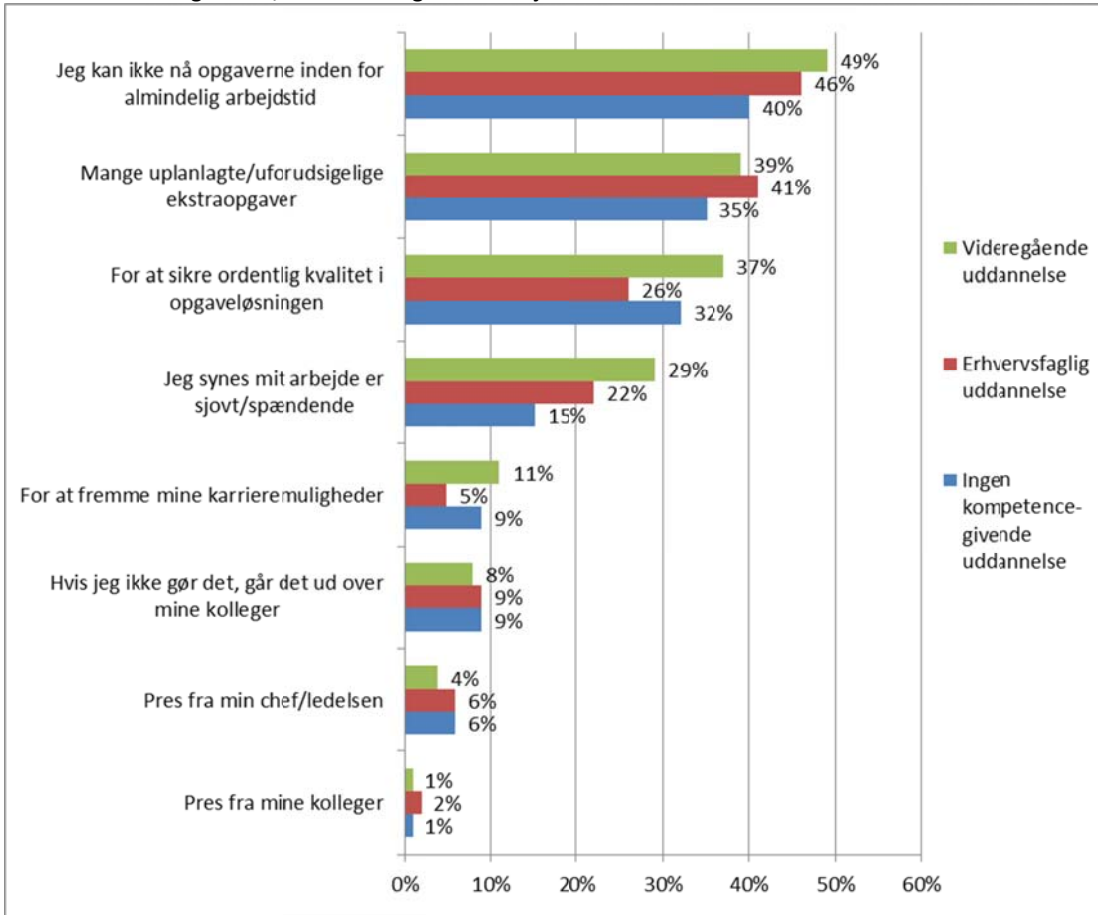
~Signifikant forskellig fra Videregående uddannelse

De hyppigste begrundelser for at arbejde grænseløst og ud over normal arbejdstid er påfaldende ens på tværs af uddannelsesniveauer – det handler om ikke at kunne nå opgaverne inden for almindelig arbejdstid, om mange uforudsigelige ekstraopgaver og om at sikre ordentlig kvalitet.

Knap halvdelen kan ikke nå deres arbejde inden for normal arbejdstid – og hver 3. arbejder over for at sikre ordentlig kvalitet

Hver 3. dansker arbejder ud over normal arbejdstid. Knap halvdelen af dem begrundes merarbejdet med, at de ikke kan nå opgaverne inden for almindelig arbejdstid, og hver 3., der arbejder over, gør det for at sikre ordentlig kvalitet i opgaveløsningen. Der er ikke nogen forskelle mellem offentlig og privat sektor, og begrundelserne for at arbejde over er også påfaldende ens på tværs af uddannelsesgrupper.

Hvad er hovedårsagerne til, at du har meget merarbejde?



Note: Den eneste forskel, der er signifikant, er 'Jeg synes mit arbejde er sjovt/spændende'. Her er forskellen mellem Videregående uddannelse og Ingen kompetencegivende uddannelse signifikant.

Uanset uddannelsesniveau er den vigtigste begrundelse for merarbejde, at man ikke kan nå opgaverne inden for almindelig arbejdstid. Den næstvigtigste grund er mange uplanlagte/uforudsigelige ekstraopgaver. Og den tredjevigtigste grund er sikring af en ordentlig kvalitet i opgaveløsningen.

Endelig svarer ledere i højere grad end ikke-ledere, at de arbejder over pga. mange uplanlagte/uforudsigelige ekstraopgaver og fordi deres arbejde er sjovt/spændende. Danskere under 35 år svarer i højere grad end andre aldersgrupper, at de arbejder over for at fremme deres karrieremuligheder, mens dem over 35 år i højere grad svarer, at det er fordi deres arbejde er sjovt/spændende.