

Psykosocialt arbejdsmiljø og stress

Arbejdstid, arbejdspress og overarbejde



Indledning

En stor del af vores liv og hverdag tilbringer vi på et job. Hver dag lægger Djøf-medlemmer mange timer på arbejdspladsen. Det er derfor også vigtigt, at de som ansatte trives og har gode arbejdsforhold samt de bedste forudsætninger for at løse deres arbejdsopgaver. Et højt niveau af stress og arbejdspress har nemlig ikke kun konsekvenser for kvaliteten af det arbejde, der leveres, men også for arbejdsglæde og jobtilfredshed.

Denne analyse belyser Djøf-medlemmers oplevelser på arbejdspladser i forhold til arbejdstid og arbejdspress. Undersøgelsen viser, at mange Djøf-medlemmer hyppigt arbejder over, og at en stor del ønsker en bedre balance mellem arbejde og fritid.

Undersøgelsen bygger på spørgeskemabesvarelser fra 7.351 personer. Målgruppen for undersøgelsen er personer, der er i arbejde. Selvstændige og topledere indgår ikke i undersøgelsen.

Analysen viser, at...

- 17 % af medlemmerne svarer, at de i høj eller meget høj grad føler sig stressede i hverdagen. Det er på samme niveau som i vores seneste undersøgelse fra 2021, hvor andelen var 16 %.
- En betydelig andel af Djøfs medlemmer oplever fysiske eller psykiske symptomer på stress. Næsten en ud af fire (23 %) oplever fysiske symptomer på stress hele tiden (1%), det meste af tiden (5 %), lidt over halvdelen af tiden (9%) eller lidt under halvdelen af tiden (8 %). Tilsvarende oplever én ud af tre (34 %) psykiske symptomer på stress hele tiden (3 %), det meste af tiden (10 %), lidt over halvdelen af tiden (12 %) eller lidt under halvdelen af tiden (9 %).
- Ca. to ud af fem (41 %) oplever, at det er nødvendigt at arbejde over enten dagligt (7 %) eller flere gange om ugen (34 %). Der er en klar sammenhæng mellem overarbejde og stress. Blandt medlemmer, der dagligt eller flere gange om ugen oplever, at det er nødvendigt at arbejde over, er 28 % i høj eller meget høj grad stressede. Kun 7 % af medlemmerne, der sjældent eller aldrig oplever, at det er nødvendigt at arbejde over, er stressede i høj eller meget høj grad.
- Andelen af medlemmer, som er tilfredse eller meget tilfredse med deres job, er faldet fra 73 % i 2021 til 70 % i 2023. Der er en klar sammenhæng mellem jobtilfredshed og stress. Blandt medlemmer, der er utilfredse eller meget utilfredse med deres job, føler hele 54 % sig stressede i høj eller meget høj grad. Blandt medlemmer, der er tilfredse eller meget tilfredse med deres job, føler kun 8 % sig stressede i høj eller meget høj grad.

Djøf mener

- Det er arbejdsgivers ansvar at sikre den nødvendige balance mellem opgavemængde og tiden til at løse opgaverne i en passende kvalitet. Mangel på sammenhæng mellem krav og ressourcer øger risiko for stress og svækker kvaliteten i arbejdet.
- Det er nødvendigt med kritisk fokus på den øvre arbejdstid og mængden af overarbejde, da store arbejdsbelastninger gennem længere tid øger risikoen for at brænde ud. Alle arbejdspladser bør derfor være opmærksomme på at skabe og fastholde en sund balance mellem arbejde og fritid - f.eks. ved at formulere klare forventninger til tilgængelighed udenfor almindelig arbejdstid og ved at sikre mulighed for restitution efter perioder med højt arbejdspress.
- Ledere spiller en central rolle i at styrke arbejdsmiljøet på arbejdspladser. Der skal derfor mere fokus på ledelseskvalitet i rekruttering af ledere. Det er samtidig vigtigt at investere i ledelsesværktøjer og -uddannelse, der klæder lederne bedre på til at skabe et trygt psykisk arbejdsmiljø.
- Problemer med arbejdsmiljø og stress skal tages alvorligt og betragtes som et kollektivt problem. Ledelsen har et centralt ansvar for i samarbejde med medarbejderne at forebygge og tage hånd om problemerne.

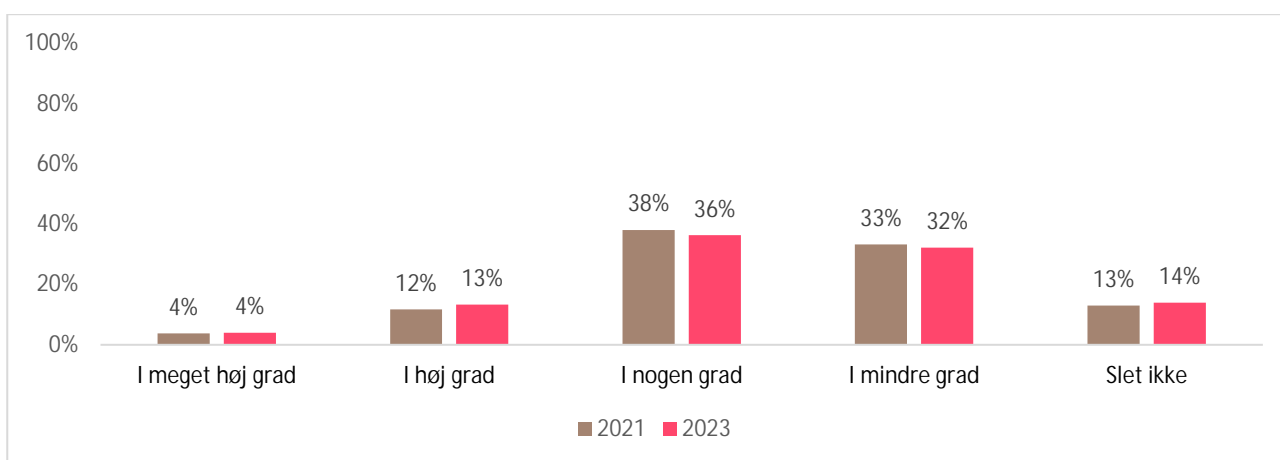
Indhold

Udvikling i stressniveau	5
Arbejdstid og arbejdstempo	8
Jobtilfredshed	11
Balance mellem arbejdsliv og privatliv	12
Metode	13

Udvikling i stressniveau

Figur 1 viser, at 17 % af medlemmerne beskriver sig selv som i meget høj (4 %) eller i høj grad stressede (13 %) på spørgsmålet 'I hvilken grad vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?'. Det er på samme niveau som i vores seneste undersøgelse fra 2021, hvor andelen var 16 %.

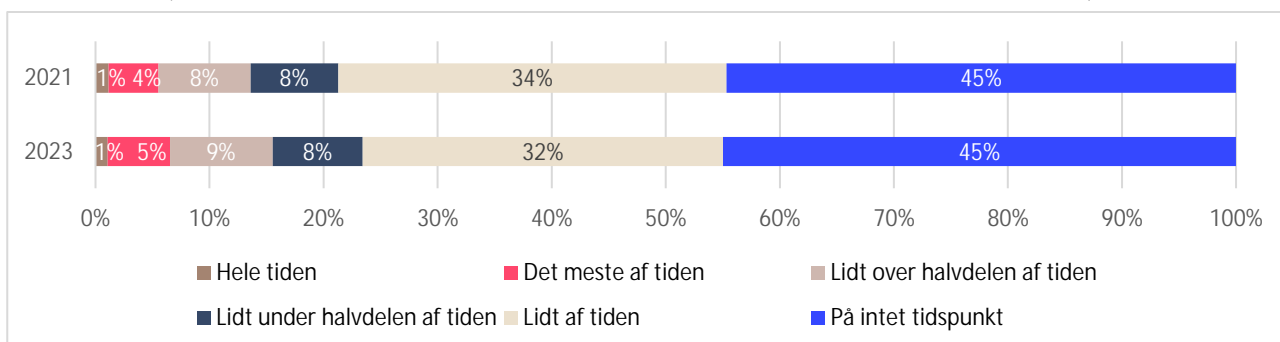
FIGUR 1: I HVILKEN GRAD VIL DU BESKRIVE DIG SELV SOM STRESSET I HVERDAGEN?



Note: N (2021=8540 & 2023=7341)

Det fremgår af figur 2, at 23 % oplever fysiske symptomer på stress hele tiden (1%), det meste af tiden (5 %), lidt over halvdelen af tiden (9%) eller lidt under halvdelen af tiden (8 %). Det er lidt højere, men ikke signifikant forskelligt fra 2021, hvor andelen var 21 %.

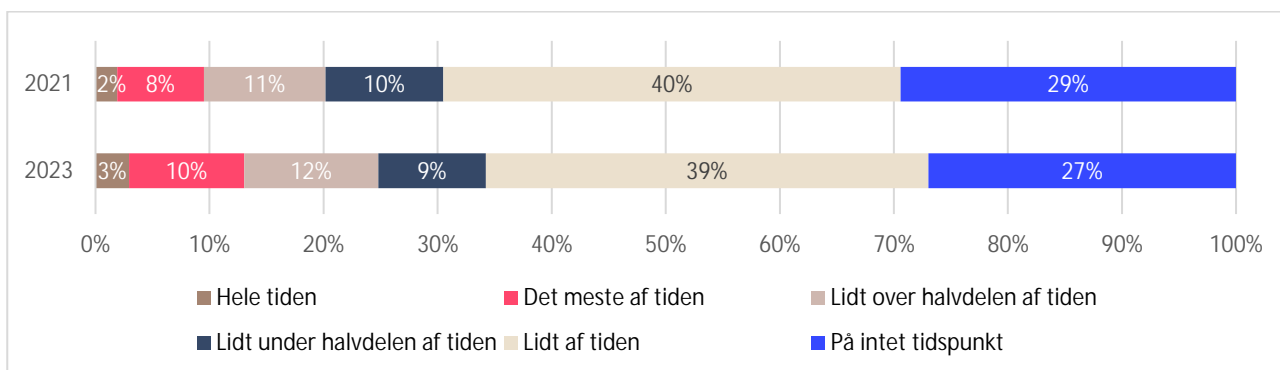
FIGUR 2: I HVILKET OMFANG HAR DU INDEN FOR DE SENESTE TO UGER OPLEVET FYSISKE SYMPTOMER PÅ STRESS? (SOM FX HJERTEBANKEN, HOVEDPINE, SVEDETURE, MAVESMERTER MV.)



Note: N (2021=8540 & 2023=7341)

Figur 3 viser, at én ud af tre (34 %) af medlemmerne oplever psykiske symptomer på stress hele tiden (3 %), det meste af tiden (10 %), lidt over halvdelen af tiden (12 %) eller lidt under halvdelen af tiden (9 %). Det er signifikant højere end i 2021, hvor andelen var 31 %.

FIGUR 3: I HVILKET OMFANG HAR DU INDEN FOR DE SENESTE TO UGER OPLEVET PSYKISKE SYMPTOMER PÅ STRESS? (SOM FX NEDSAT HUMØR, RASTLØSHED, HUKOMMELSES- ELLER KONCENTRATIONSBEVÆR, AGGRESSIVITET, IRRITABILITET MV.)?

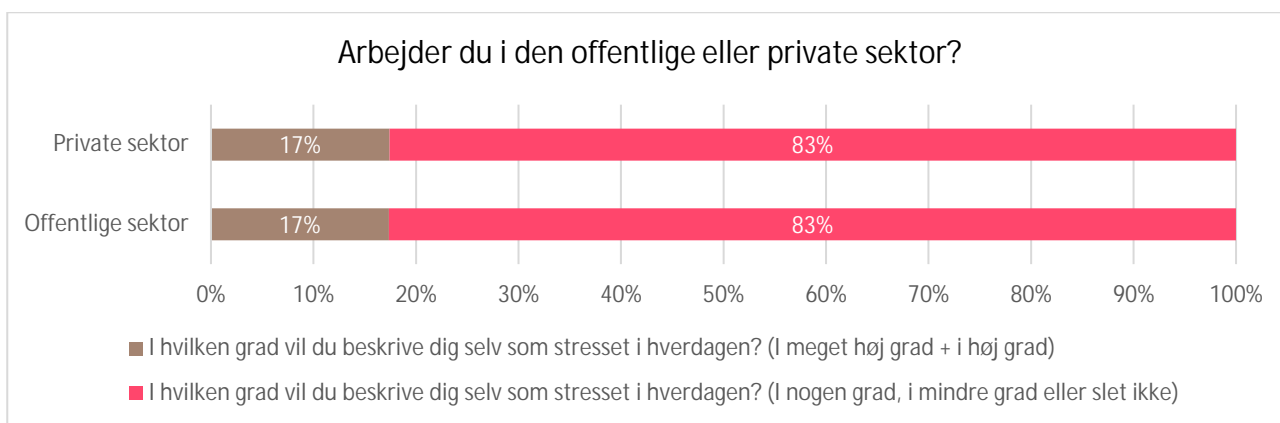


Note: N (2021=8540 & 2023=7341)

Sektor og stress

Det fremgår af figur 4, at der ikke er forskel på andelen, som føler sig stressede, i den offentlige og den private sektor. 17 % af medlemmerne i begge sektorer svarer, at de i høj eller meget høj grad føler sig stressede. Der var heller ikke forskel på stressniveauet mellem offentligt og privatansatte i undersøgelsen fra 2021.

FIGUR 4: STRESS OPDELT PÅ SEKTOR



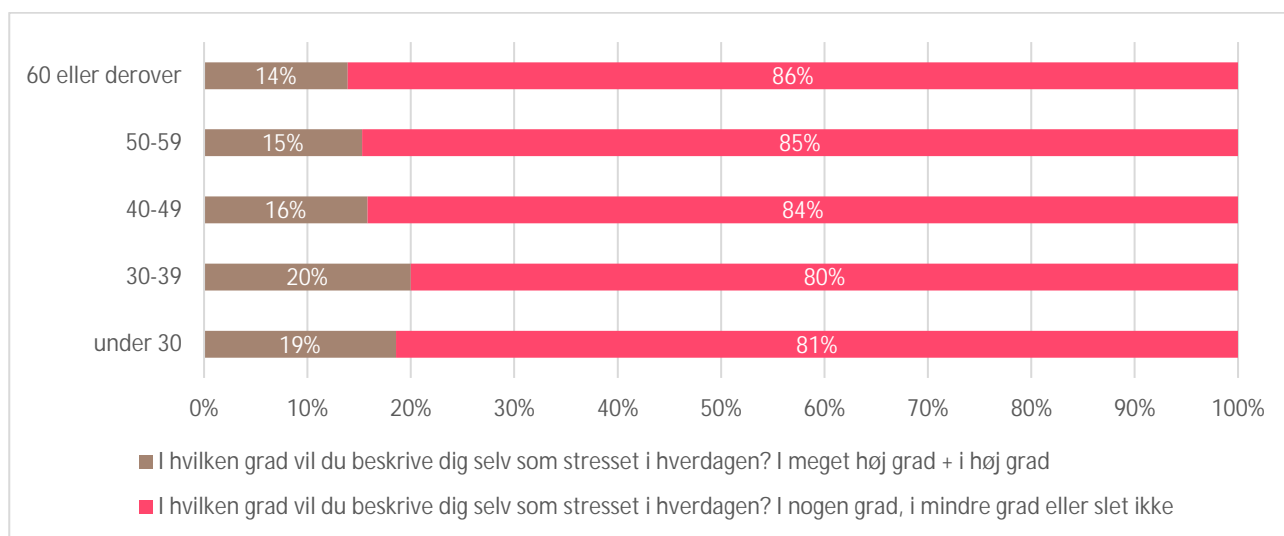
Alder og stress

Figur 5 viser, at der er forskel på andelen, som oplever stress i forskellige aldersgrupper. De 30-39 år er den aldersgruppe, hvor flest oplever at være stressede. 20 % svarer, at de i høj eller meget høj grad

er stressede. Gruppen adskiller sig signifikant fra de ældre aldersgrupper. I undersøgelsen fra 2021 var det også i aldersgruppen 30-39 år, vi fandt den største andel stressede. Her var andelen 18 %.

19 % i aldersgruppen under 30 år svarer, at de i høj eller meget høj grad er stressede. Gruppen adskiller sig ikke signifikant fra de øvrige aldersgrupper. Andelen af medlemmer under 30 år, som føler sig stressede, er højere end i 2021, hvor andelen var 15 %. Denne forskel er dog akkurat ikke signifikant.

FIGUR 5: STRESS OPDELT PÅ ALDER



Arbejdstid og arbejdstempo

Arbejdstid

Undersøgelsen viser, at medlemmerne i den offentlige sektor i gennemsnit arbejder næsten 1 time mindre om ugen end medlemmer i den private sektor. I den offentlige sektor arbejder medlemmerne i gennemsnit 41,5 timer pr. uge, mens de i den private sektor i gennemsnit arbejder 42,4 timer (Tabel 1).

TABEL 1: HVOR MANGE TIMER ARBEJDER DU I GENNEMSNIET PR. UGE?

	Privat sektor	Offentlig sektor	Samlet gennemsnit
Gennemsnitlig timer om ugen:	42,4	41,5	41,9

Note: Deltid (mindre end 37 timer) indgår ikke

De 30-39-årige arbejder signifikant mindre end alle andre aldersgrupper (Tabel 3). Aldersgrupperne under 30 år og 40-49 år arbejder mere end de 30-39-årige, men mindre end grupperne over 50 år.

TABEL 2: HVOR MANGE TIMER ARBEJDER DU I GENNEMSNIET PR. UGE?

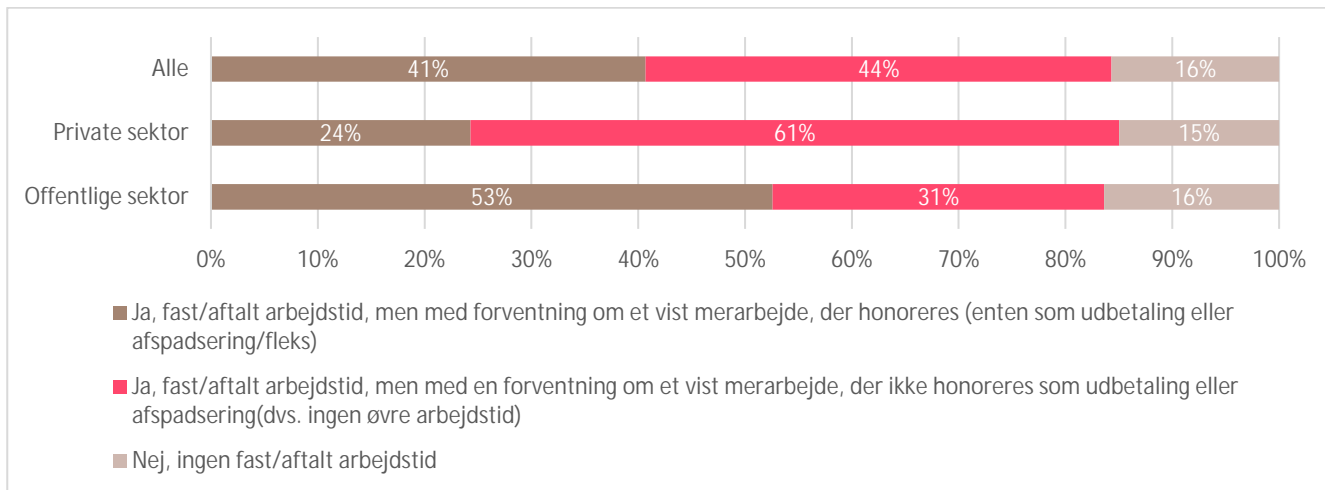
	Under 30	30-39	40-49	50-59	60 eller derover
Gennemsnitlig timer om ugen:	41,9	41,1	41,8	42,8	42,7

Note: Deltid (mindre end 37 timer) indgår ikke

Fast/aftalt arbejdstid

16 % af medlemmerne har ikke en fast/aftalt arbejdstid (figur 6). Andelen, der ikke har en fast/aftalt arbejdstid, er ikke signifikant forskellig på tværs af sektor – 15 % i den private sektor og 16 % i den offentlige sektor. Der er dog stor forskel på typen af fast/aftalt arbejdstid. I den offentlige sektor har 53 % en fast/aftalt arbejdstid, hvor merarbejde honoreres som enten udbetaling eller afspadsring. I den private sektor er det kun 24 %, der har en fast/aftalt arbejdstid, hvor merarbejde honoreres som udbetaling eller afspadsring, mens hele 61 % har en fast/aftalt arbejdstid, hvor merarbejde ikke honoreres.

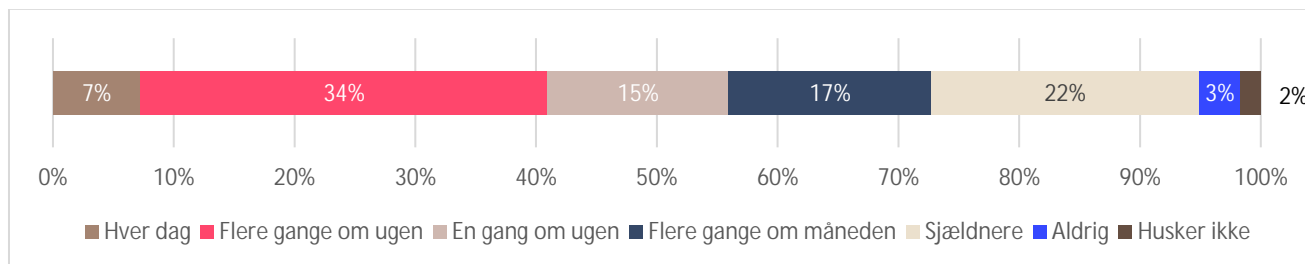
FIGUR 6: HAR DU EN FAST/AFTALT ARBEJDSTID?



Overarbejde

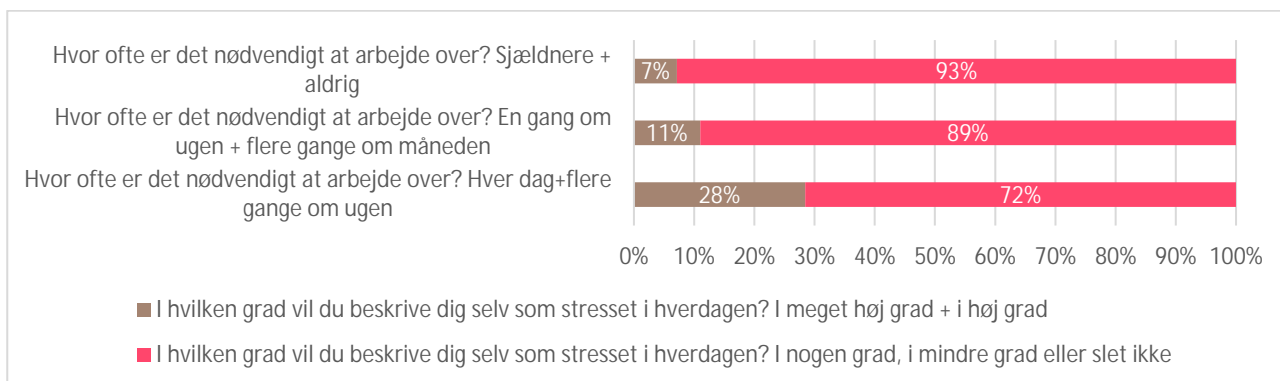
Figur 7 viser, 41 % af medlemmerne oplever, at det er nødvendigt at arbejde over (dvs. ud over den forventede eller aftalte arbejdstid), enten dagligt (7 %) eller flere gange om ugen (34 %).

FIGUR 7: HVOR OFTE ER DET NØDVENDIGT AT ARBEJDE OVER, DVS. UDOVER DIN AFTALTE ELLER FORVENTEDE ARBEJDSTID?



Der er en klar sammenhæng mellem frekvensen af overarbejde og oplevet stressniveau (figur 8). Blandt medlemmer, der dagligt eller flere gange om ugen oplever, at det er nødvendigt at arbejde over, er 28 % stressede i høj eller meget høj grad. Blandt medlemmer, der sjældent eller aldrig oplever, at det er nødvendigt at arbejde over, er det kun 7 %, der er stressede i høj eller i meget høj grad.

FIGUR 86: STRESSNIVEAU OPDELT PÅ FREKVENS FOR OVERARBEJDE



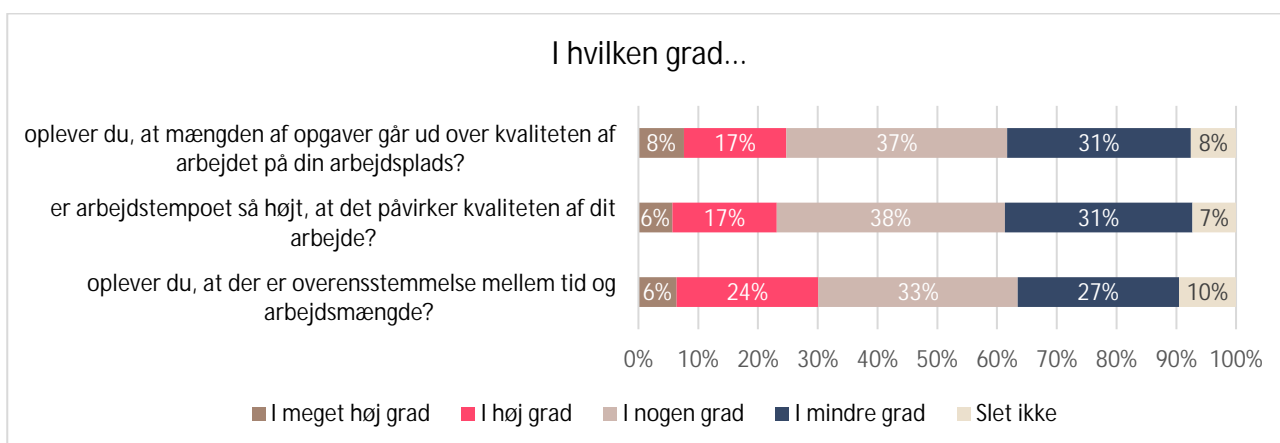
Arbejds mængde og arbejdstempo

Mere end hver tredje (37 %) oplever, at der kun i mindre grad (27 %) eller slet ikke (10 %), er overensstemmelse mellem tid og arbejds mængde (figur 9). Det er på samme niveau som i 2021.

Næsten en ud af fire (23 %) oplever, at arbejdstempoet er så højt, at det påvirker kvaliteten af deres arbejde i høj grad (17 %) eller i meget høj grad (6 %) Dette er signifikant højere end i 2021, hvor næsten en ud af fem (19 %) svarede i høj grad (14 %) eller i meget høj grad (5 %).

En ud af fire (25 %) af medlemmerne oplever, at mængden af opgaver går ud over kvaliteten af deres arbejde (8 % i meget høj grad, 17 % i høj grad).

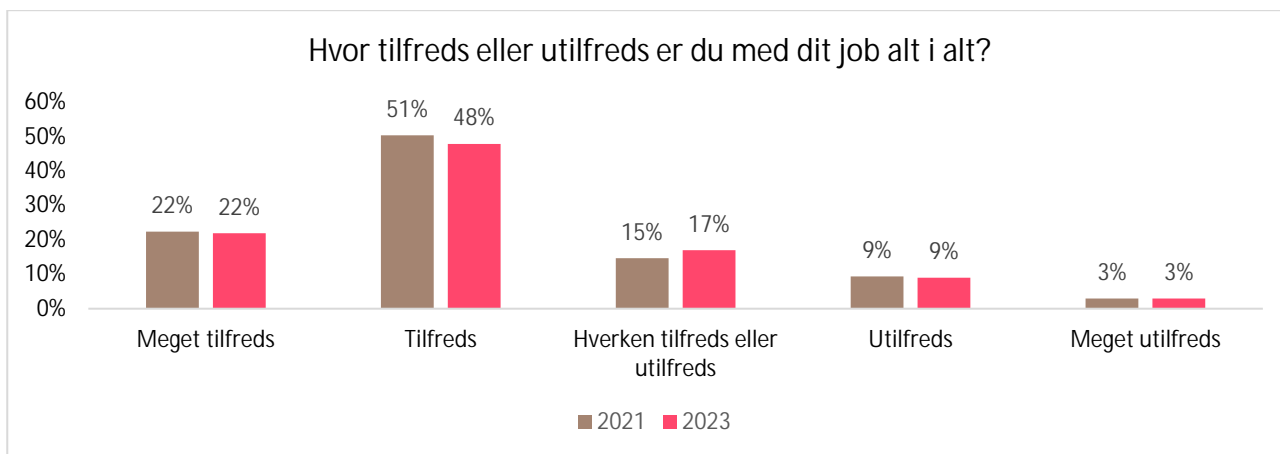
FIGUR 9: ARBEJDSTID, ARBEJDSMÆNGDE OG ARBEJDSSTEMPO



Jobtilfredshed

Det fremgår af figur 10, at 70 % af medlemmerne er meget tilfredse (22 %) eller tilfredse (48 %) med deres job. 17 % er hverken tilfredse eller utilfredse, mens 12 % er utilfredse (9 %) eller meget utilfredse (3 %). Andelen af tilfredse medlemmer er signifikant lavere i 2023 end i 2021, hvor 73 % var enten meget tilfredse (22 %) eller tilfredse (51 %).

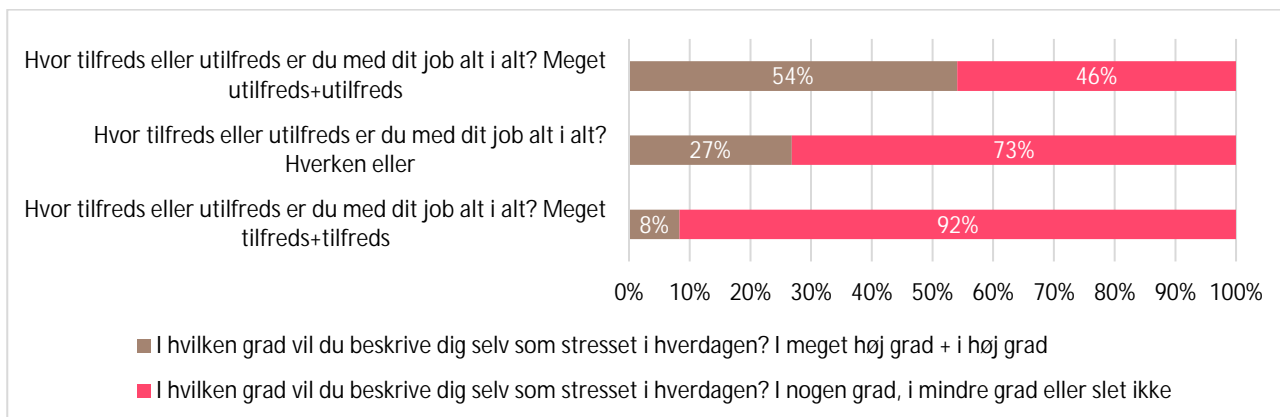
FIGUR 107: HVOR TILFREDS ELLER UTILFREDS ER DU MED DIT JOB ALT I ALT?



Note: N (2021=8540 & 2023=7341)

Figur 11 indikerer, at der er en klar sammenhæng mellem jobtilfredshed og stressniveau. Blandt medlemmer, der er utilfredse eller meget utilfredse med deres job, føler 54 % sig stressede (i høj eller meget høj grad). Blandt medlemmer, der er tilfredse eller meget tilfredse med deres job, føler kun 8 % sig stressede (i høj eller meget høj grad).

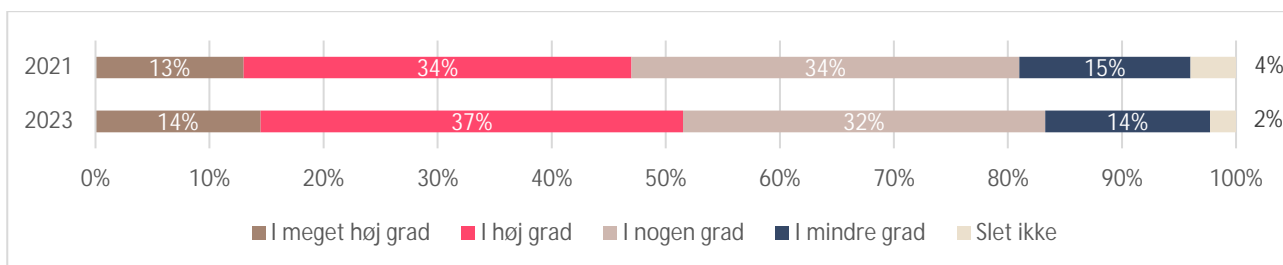
FIGUR 118: STRESSNIVEAU OPDELT PÅ JOBTILFREDSHED



Balance mellem arbejdsliv og privatliv

Det fremgår af figur 12, at 51 % oplever, at de har en god balance mellem arbejde og privatliv (i høj grad 37 %, i meget høj grad 14 %). Andelen af medlemmer med en god balance er signifikant højere end i 2021, hvor 47 % oplevede, at de havde en god balance (I høj grad 34 %, i meget høj grad 13 %).

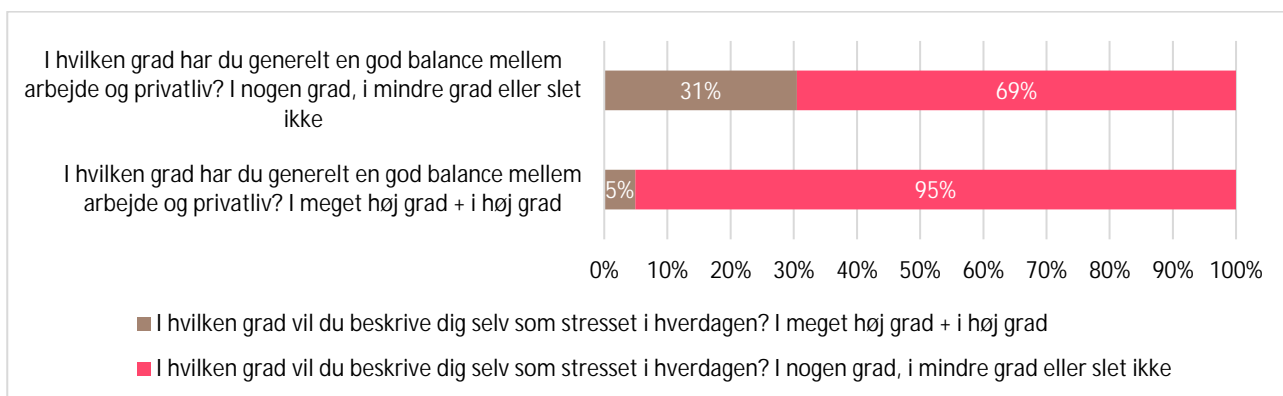
FIGUR 12: I HVILKEN GRAD HAR DU GENERELT EN GOD BALANCE MELLEM ARBEJDE OG PRIVATLIV?



NOTE: N (2021=8540 & 2023=7341)

Figur 13 viser, at der er en klar sammenhæng mellem oplevelsen af balance, og hvor stressede medlemmerne føler sig. Blandt de medlemmer, der har en god balance mellem arbejdsliv og privatliv (i høj grad eller i meget høj grad), er det kun 5 %, der er stressede (i høj grad eller i meget høj grad). Blandt de medlemmer, der i nogen grad, i mindre grad eller slet ikke har balance mellem arbejdsliv og privatliv, er det 31 %, der er stressede (i høj grad eller i meget høj grad).

FIGUR 13: STRESSNIVEAU OPDELT PÅ BALANCE MELLEM ARBEJDE OG PRIVATLIV



Metode

Analysen baserer sig på en spørgeskemaundersøgelse blandt Djøfs medlemmer, der er i arbejde. Medlemmerne er blevet spurgt i deres egenskab af at være medarbejdere. Derfor er selvstændige og topledere uden nogen overordnet ikke inkluderet i undersøgelsen.

Undersøgelsen er sendt til en tilfældigt udvalgt stikprøve på 35.270 medlemmer. I alt har 7.351 medlemmer svaret på undersøgelsen, hvilket giver en svarprocent på 21.

Svarprocenten er lavere blandt mænd, privatansatte og unge. For at tage højde for dette systematisk skæve bortfald er dataene blevet vægtet efter alder, køn og sektor.

Dataene er indsamlet i perioden fra den 27. april til den 24. maj 2023.