



Ref. /-

20.02.2019

Stress og balance mellem arbejdsliv og privatliv

Indhold

Baggrund	1
Hovedresultater	2
Stress.....	3
Balance mellem arbejdsliv og privatliv	10
Baggrundsspørgsmål	13

Baggrund

Dette faktaark præsenterer de væsentligste resultater fra arbejdslivsundersøgelsen 2018 omhandlende stress og balance mellem arbejdsliv og privatliv. Undersøgelsens population er erhvervsaktive medlemmer af Djøf Offentlig, Djøf Privat, Offentlige Chefer i Djøf og Djøf Advokat eksklusiv selvstændige. Spørgeskemaundersøgelsen er udsendt i perioden 05.12.2018 til 08.01.2019 til en tilfældig udtrukket stikprøve på 12.000 personer. Heraf har 3205 personer besvaret, hvilket giver en svarprocent på 26,7.

Hovedresultater

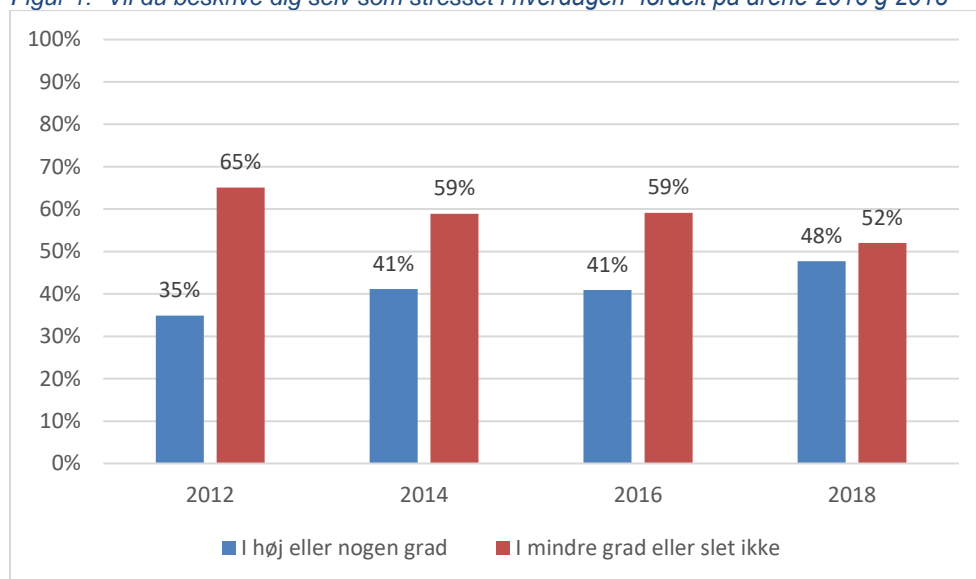
- Knap halvdelen af medlemmerne (48 procent) vil beskrive sig selv som stressede i hverdagen. Det er et signifikant højere niveau end i 2016 og 2014, hvor den tilsvarende andel begge år var 41 procent. Der er ikke signifikant forskel mellem den offentlige og den private sektor.
- Blandt den yngste aldersgruppe, 'under 35 år', er en signifikant lavere andel stressede. Andelen er her 43 procent for den yngste aldersgruppe og 49-51 procent for aldersgrupperne over 35 år. Den ældste aldersgruppe, gruppen over 55 år, er steget markant i oplevet stress fra 2016 (32 procent) til 2018 (49 procent).
- Kvinder beskriver sig i højere grad end mænd som værende stressede i hverdagen. Over halvdelen (51 procent) af kvinderne vil beskrive sig som 'I høj eller nogen grad' stressede i hverdagen, mens den tilsvarende andel for mænd er signifikant lavere på 42 procent.
- Topledere samt chefer er mindre stressede end almindelige medarbejdere.
- Medlemmer med en høj faktisk arbejdstid er signifikant mere stressede end medlemmer med en faktisk arbejdstid på 37 timer eller lavere.
- Der er en klar sammenhæng mellem den oplevede stress og jobtilfredsheden. De medlemmer der beskriver sig som mindst stressede, er i højere grad tilfredse med deres job.
- Mænd oplever generelt at have bedre balance mellem arbejde og privatliv
- Jo større forventninger der er til, at medarbejderne besvarer mails, både uden for normal arbejdstid og i ferier, i desto mindre grad har respondenterne en god balance mellem arbejde og privatliv.
- Mere end 1 ud af 4, svarer at de slet ikke (8 procent) eller kun i mindre grad (18 procent) kan tale med deres nærmeste leder om det, hvis de oplever problemer i arbejdet.

Stress

Udvikling i stressniveau

Den oplevede stress blandt de erhvervsaktive djøf-medlemmer er steget. Mens godt hver tredje erhvervsaktiv i 2012 ville beskrive sig selv som 'I høj eller nogen grad' stresset i hverdagen, er det i 2018 knap halvdelen af de erhvervsaktive, der 'I høj eller nogen grad' oplever, at være stressede i hverdagen. Af figur 1 ses det, at udviklingen i forhold til 2016 har taget et spring på syv procentpoint.

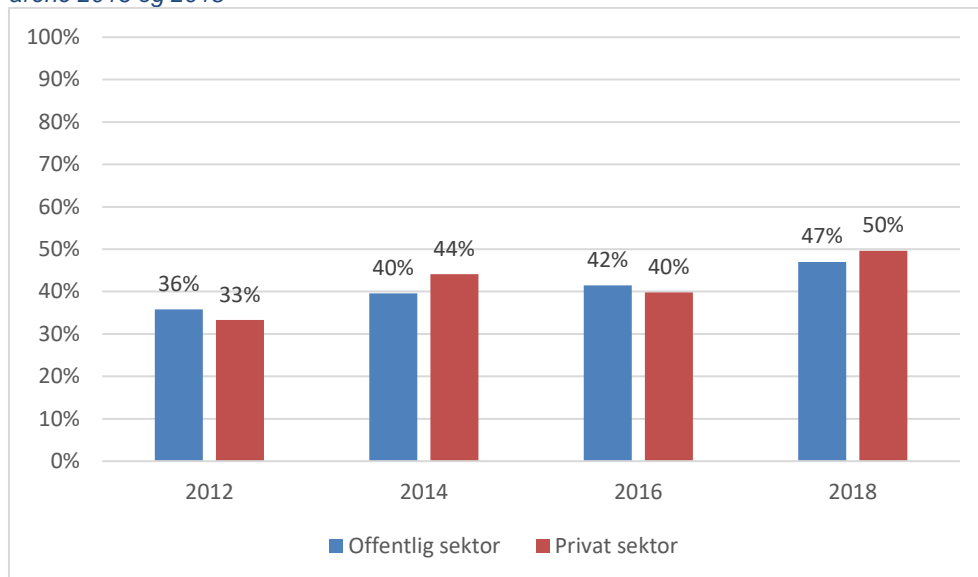
Figur 1: "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen" fordelt på årene 2016 g 2018



Note: Signifikant flere vil i 2018 beskrive sig som 'I høj eller nogen grad' stressede i hverdagen sammenlignet med alle tidligere år.

Når der opdeles på sektor, ses det, at der ikke er væsentlige forskelle på stressniveauet i den offentlige og private sektor, men at begge sektorer er lige hårdt ramt af den stigende stressfølelse blandt erhvervsaktive djøf-medlemmer. Over tid har udviklingen i andelen, der 'I høj eller nogen grad' vil beskrive sig som stressede i hverdagen i de to sektorer fulgt hinanden, om end det har været lidt skiftende hvilken sektor, der har været hårdest ramt.

Figur 2: Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen ('I høj eller nogen grad') fordelt på årene 2016 og 2018

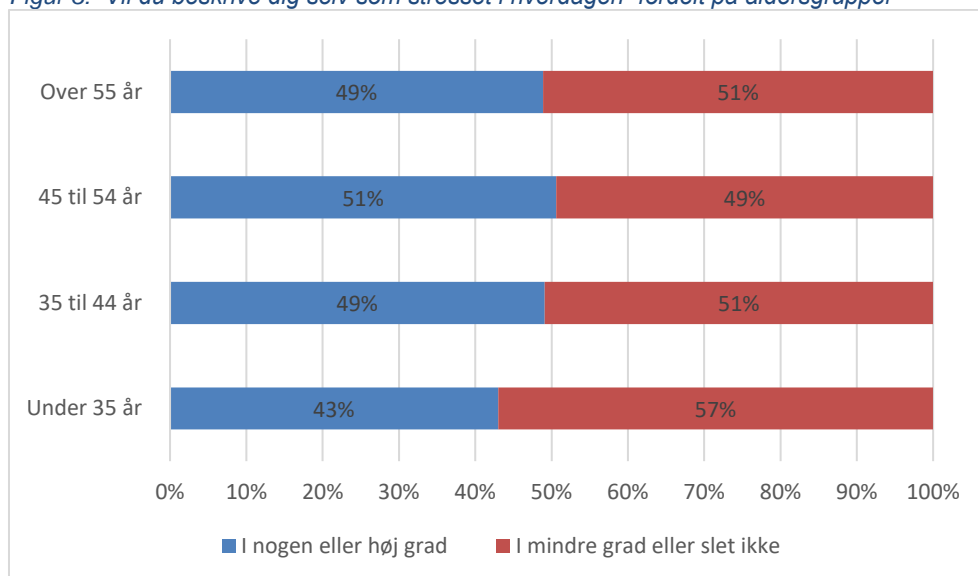


Note: Stress-spørgsmålet: "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?".

Stress og alder

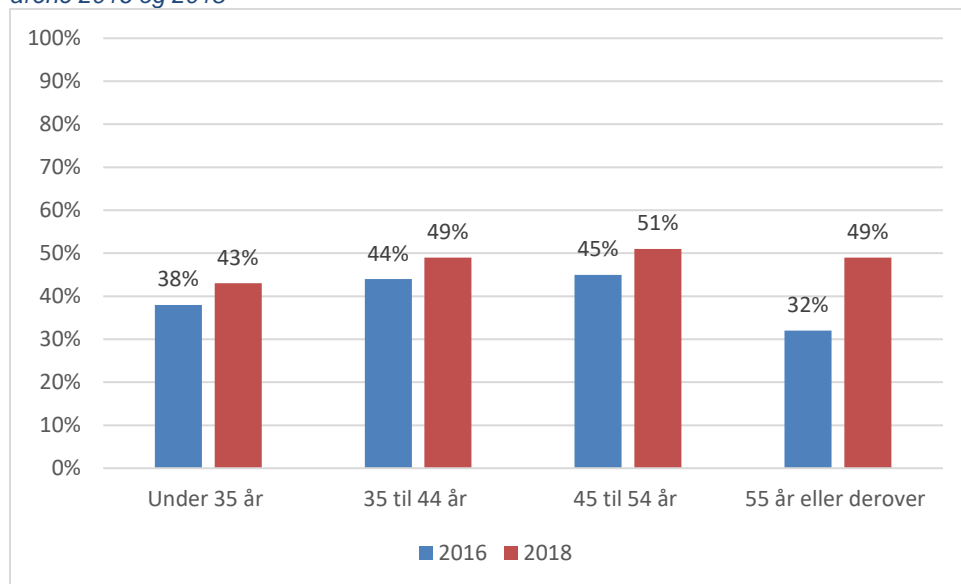
I forhold til alder og oplevet stress ses det (figur 3), at den yngste aldersgruppe 'Under 35 år' er den mindst stressede gruppe. Andelen der svarer 'i høj eller i nogen grad', er 43 procent for den yngste aldersgruppe, hvilket er signifikant lavere end for aldersgrupperne over 35 år, som ligger på 49-51 procent.

Figur 3: "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen" fordelt på aldersgrupper



Sammenlignet med stress-undersøgelsen i 2016, ses det at en signifikant højere andel af aldersgruppen over 55 vil beskrive sig selv som 'I høj eller nogen grad' stresset. Andelen er således vokset fra 32 procent i 2016 til 49 procent i 2018, hvilket er en ret markant stigning (figur 4).

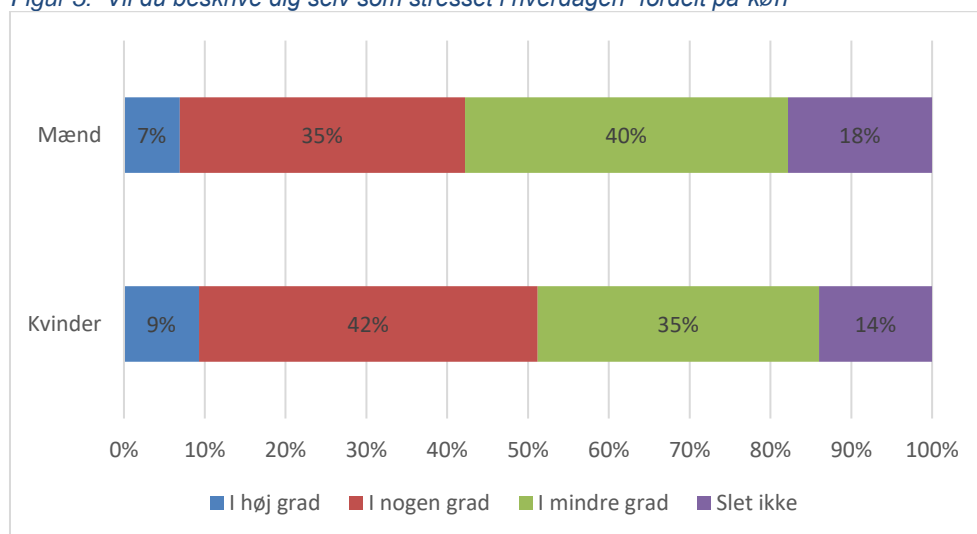
Figur 4: "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen" fordelt på aldersgrupper og årene 2016 og 2018



Stress og køn

Kvinder beskriver sig selv som mere stressede end mænd. Over halvdelen (51 procent) af kvinderne vil beskrive sig som 'I høj eller nogen grad' stressede i hverdagen, mens den tilsvarende andel for mænd er signifikant lavere på 42 procent.

Figur 5: "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen" fordelt på køn



Stress og stillingsniveau

Når der ses på stress i forhold til stillingsniveau, viser der sig at signifikant færre i gruppen topledelse/direktører 'I høj eller nogen grad' vil beskrive sig som stressede sammenlignet med både chefer med/uden personaleansvar og almindelige medarbejdere. Når man kontrollerer for den faktiske arbejdstid, så viser det sig at en signifikant højere andel blandt almindelige medarbejdere oplever at være stressede i hverdagen, når man sammenligner med topledelse/direktører og med chefer med/uden personaleansvar. Med andre ord, hvis vi forestiller os at arbejdstiden er den samme på tværs af stillingsgrupper, så oplever almindelige medarbejdere i gennemsnit at være mere stressede end medlemmer i de to øvrige stillingsgrupper.

Stress og faktisk arbejdstid

Af tabel 1 fremgår det, at der er en klar sammenhæng mellem arbejdstid og stress, således at jo mere man arbejder, desto mere stresset vil man beskrive sig selv. For de, der arbejder over 37 timer, vil halvdelen beskrive sig som 'I høj eller nogen grad' stressede, mens dette gør sig gældende for 38 procent af de respondenter, der arbejder mindre end 37 timer.

Tabel 1: Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen fordelt på faktisk arbejdstid

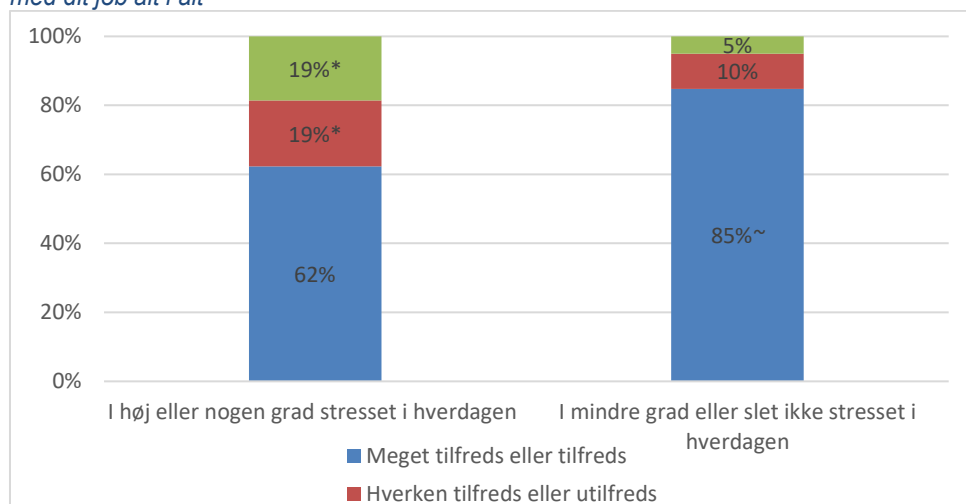
	Under 37 timer		37 timer		Over 37 timer	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I høj eller nogen grad	78	38%	722	47%	159	50%*
I mindre grad eller slet ikke	126	62%^	825	53%	160	50%

Note: *Signifikant forskellige fra 'Under 37 timer'. ^ Signifikant forskellig fra 'Over 37 timer'.

Stress og jobtilfredshed

74 procent af medlemmerne er enten meget tilfredse (24 procent) eller tilfredse (50 procent) med deres job. Det er på samme niveau som i 2016, hvor 72 procent var tilfredse eller meget tilfredse. Ser vi på sammenhængen mellem den oplevede stress og jobtilfredsheden (figur 6), så er det tydeligt, at de, der vil beskrive sig som mindst stressede, i højere grad er 'Meget tilfreds eller tilfreds' med deres job. 85 procent af dem der i mindre grad eller slet ikke er stressede i hverdagen, er enten tilfredse eller meget tilfredse. Den tilsvarende andel for de medlemmer der i høj grad eller i nogen grad er stressede i hverdagen, er kun på 62 procent.

Figur 6: "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen" fordelt på "hvor tilfreds er du med dit job alt i alt"



Note: ~Signifikant forskellig fra 'I høj eller nogen grad'. * Signifikant forskellig fra 'I mindre grad eller slet ikke'.

Stress og symptomer på stress

Der er 1.530 personer, som svarer, at de enten i høj grad eller nogen grad vil beskrive sig selv som stressede i hverdagen. Heraf har 1.457 personer, svarende til 95 procent, inden for de seneste 2 uger, oplevet fysiske og/eller psykiske symptomer 'Hele tiden, det meste af tiden, lidt over halvdelen af tiden, lidt under halvdelen af tiden eller lidt af tiden'. Det vil omvendt sige, at af dem, som har svaret at de i 'høj eller nogen grad vil beskrive sig selv som stressede i hverdagen', har kun 5 procent på intet tidspunkt oplevet symptomer. Med andre ord, så er der en meget klar sammenhæng mellem oplevelsen af at være stresset i hverdagen og det at opleve fysiske og/eller psykiske symptomer på stress.

Tabel 2: Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen? Krydset med fysiske og/eller psykiske symptomer på stress

	Stresset i hverdagen: i høj grad eller nogen grad		Stresset i hverdagen: i mindre grad eller slet ikke	
	Antal	Procent	Antal	Procent
Fysiske og/eller psykiske symptomer: På intet tidspunkt	73	5%	723	43%
Fysiske og/eller psykiske symptomer: Hele tiden, det meste af tiden lidt over halvdelen af tiden, lidt under halvdelen af tiden, lidt af tiden	1457	95%	943	57%
Total	1530	100%	1666	100%

Note: *spørgsmaalsformuleringer fysiske og psykiske symptomer: I hvilket omfang har du inden for de seneste to uger oplevet fysiske symptomer på stress? (som fx hjertebanken, hovedpine, svedeture, mavesmerter mv.) I hvilket omfang har du inden for de seneste to uger oplevet psykiske symptomer på stress? (som fx nedsat humør, rastløshed, hukommelses- eller koncentrationsbesvær, aggressivitet/irritabilitet)

Stress og lederens rolle

Mere end 1 ud af 4, svarer at de slet ikke (8 procent) eller kun i mindre grad (18 procent) kan tale med deres nærmeste leder om det, hvis de oplever problemer i arbejdet.

Tabel 3: I hvilken grad kan du tale med din nærmeste leder om det, hvis du oplever problemer i arbejdet?

	Antal	Procent
I høj grad	1160	37%
I nogen grad	1112	36%
I mindre grad	568	18%
Slet ikke	238	8%
Ved ikke	48	2%
Total	3126	100%

Der er en klar sammenhæng mellem den oplevede stress og oplevelsen af, at kunne tale med sin nærmeste leder, hvis man har problemer. Således er det 74 procent af de medlemmer, som slet ikke oplever at kunne tale med nærmeste leder, hvis de oplever problemer, som i høj grad eller i nogen grad vil beskrive sig selv som stressede i hverdagen. Mens det kun er 30 procent blandt den gruppe der i høj grad oplever at kunne tale med deres nærmeste leder, som oplever at være stresset i hverdagen.

Tabel 4: I hvilken grad kan du tale med din nærmeste leder om det, hvis du oplever problemer i arbejdet, sammenholdt med "Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?"

		Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	
		I høj grad eller i nogen grad	I mindre grad eller slet ikke
Kan tale med nærmeste leder	I høj grad(n=1160)	30 %	70 %
	I nogen grad(n=1112)	51 %	49 %
	I mindre grad(n=568)	66 %	34 %
	Slet ikke(n=238)	74 %	26 %

Hvis vi zoomer ind på de åbne besvarelser fra medlemmer, som i mindre grad eller slet ikke oplever at kunne tale med deres leder, hvis de oplever problemer i arbejdet, så grupperer svarene sig overordnet i fire kategorier:

- Lederen har travlt og er ikke tilgængelig

Eks.: "Min leder er sjældent tilstede og yder derfor management by e-mail."

- Lederen er selv stresset

Eks.: "Min leder er sygemeldt med stress og er derfor kun på arbejde 20 timer om ugen, så der er ikke så meget tid og man vil heller ikke så gerne skabe unødigt stress for hende ved at komme rendende for ofte"

- Lederen/ledelsen er uinteresseret i den enkelte medarbejder

Eks.: "Ledelsen er fraværende og distanceret og har ikke interesse i den enkelte medarbejder. Fokus er på tal og ikke på trivsel."

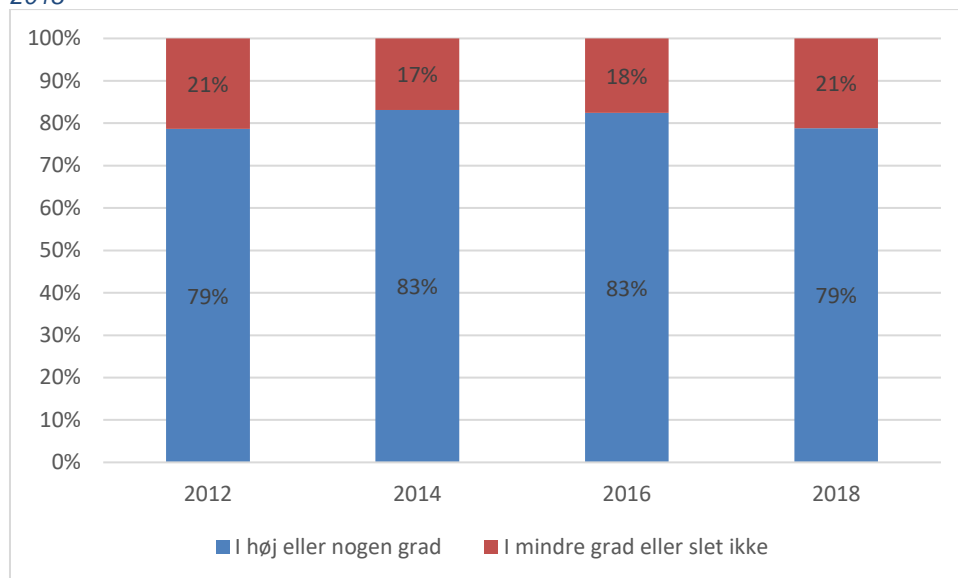
- Der hersker en dårlig kultur med mangel på tillid på min arbejdsplads

Eks.: "Det gælder om ikke at vise svaghed af frygt for at stå forrest i næste fyringsrunde"

Balance mellem arbejdsliv og privatliv

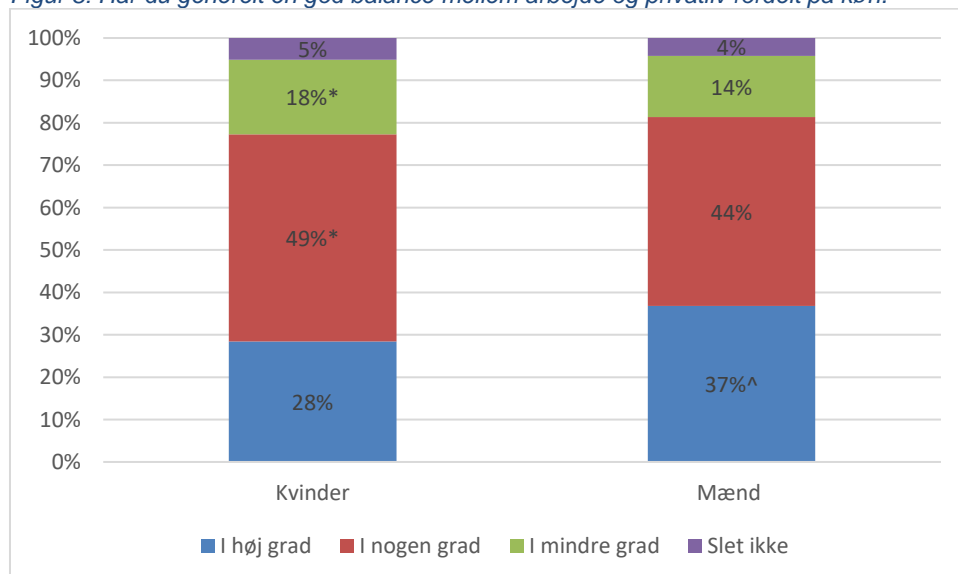
Af figur 7 ses udviklingen i, hvordan de erhvervsaktive vurderer deres balance mellem arbejde og privatliv. Andelen der svarer slet ikke eller i mindre grad ligger på ca. en ud af fem (17 procent til 21 procent) for alle årene 2012, 2014, 2016 og 2018. Der er ikke forskel mellem den offentlige og den private sektor.

Figur 7: Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv? Fordelt på årene 2012-2018



Hvis vi opdeler på køn, ser vi at en signifikant højere andel af mændene oplever at have en god balance mellem arbejde og privatliv. Andelen der svarer i høj grad er for mænd 37 procent, mens den for kvinder kun er på 28 procent.

Figur 8: Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv fordelt på køn.



Note: *Signifikant forskellig fra mænd. ^Signifikant forskellig fra kvinder.
Balancespørgsmålet: 'Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv?'

Balance og forventninger til at arbejde uden for normal arbejdstid

Medlemmerne er blevet spurgt til, i hvilken grad der på deres arbejdsplads er en forventning om, at medarbejdere læser og besvarer mails uden for normal arbejdstid og i ferier. Når disse spørgsmål holdes op mod, i hvilken grad respondenterne generelt har en god balance mellem arbejde og privatliv (Tabel 5 og 6), ses en klar signifikant sammenhæng således, at jo højere grad af forventning der er til, at medarbejderne besvarer mails, både uden for normal arbejdstid og i ferier, i desto mindre grad har respondenterne en god balance mellem arbejde og privatliv.

Tabel 5: I hvilken grad er der på din arbejdsplads en forventning om at medarbejdere læser og besvarer mails uden for normal arbejdstid, sammenholdt med balance-spørgsmålet.

		Forventning til at læse og besvare mails uden for normal arbejdstid			
		I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Balance mellem arbejde og privatliv	I høj eller nogen grad	58%	71%	84%	89%
	I mindre grad eller slet ikke	42%	29%	16%	11%

Note: Balancespørgsmålet: 'Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv?'

Tabel 6: I hvilken grad er der på din arbejdsplads en forventning om at medarbejdere læser og besvarer mails i ferier, sammenholdt med balance-spørgsmålet.

		Forventning til at læse og besvare mails i ferier			
		I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Balance mellem arbejde og privatliv	I høj eller nogen grad	47%	66%	74%	85%
	I mindre grad eller slet ikke	53%	34%	26%	15%

Note: Balancespørgsmålet: 'Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv?'

Hvis spørgsmålene om arbejdspladsens forventning til at svare på mails uden for arbejdstiden og i ferier sammenholdes med respondenternes stress-niveau, ses en tilsvarende sammenhæng. Jo højere grad af forventning, der er til at læse og besvare mails uden for arbejdstiden og i ferier, desto mere stressede oplever respondenterne at være.

Balance, stress og lederens fokus på balance

I forlængelse af spørgsmålet om i hvilken grad respondenterne har en generel god balance mellem arbejde og privatliv, er de ligeledes blevet spurgt ind til deres oplevelse af, i hvilken grad deres leder har fokus på balance mellem arbejde og privatliv. Her ses ligeledes en klar sammenhæng således, at i jo højere grad

lederen har fokus på balance mellem arbejde og privat liv, i desto højere grad har respondenterne generelt en god balance mellem arbejde og privatliv.

Tabel 7: I hvilken grad oplever du, at din leder har fokus på, at der er balance mellem arbejdsliv og privatliv, sammenholdt med egen oplevelse af balance.

		Oplevelse af leders fokus på balance mellem arbejde og privatliv			
		I høj grad	I nogen grad	I mindre grad	Slet ikke
Balance mellem arbejde og privatliv	I høj eller nogen grad	95%	86%	62%	44%
	I mindre grad eller slet ikke	5%	14%	38%	56%

Note: Balancespørgsmålet: 'Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv?'

Holdes lederens fokus på balance mellem arbejde og privatliv op i mod respondenterens stress-niveau, ses ligeledes en klar sammenhæng således, at i jo højere grad lederen har fokus på balance, desto mindre vil respondenterne beskrive sig selv som stressede i hverdagen.

Baggrundsspørgsmål

Tabel 8: Køn

	Antal	Procent
Kvinde	2002	63%
Mand	1202	38%

Tabel 9: Sektor

	Antal	Procent
Offentlige sektor	2158	67%
Privat sektor	1047	33%

Tabel 10: Stillingsniveau

	Antal	Procent
Topledelse/direktør	90	3%
Chef med personaleansvar	557	17%
Chef uden personaleansvar	303	10%
Almindelig medarbejder	2255	70%

Tabel 11: Børn

	Antal	Procent
Ja, yngste barn i aldersgruppen under 6	687	23%
Ja, yngste barn er i aldersgruppen 6-10	383	13%
Ja, yngste barn er over 11	982	33%
Nej	965	32%

Tabel 12: Alder

	Antal	Procent
Under 35 år	844	26%
35 til 44 år	923	29%
45 til 54 år	869	27%
Over 55 år	568	18%