

Faktaark: Stress

Dette faktaark omhandler djøfernes oplevelse af stress på arbejdspladsen og deres oplevelse af stress i hverdagen.

Resultaterne stammer fra ACs arbejdsmiljøundersøgelse 2014.

Undersøgelsen er foretaget som en spørgeskemaundersøgelse sendt ud til et tilfældigt udtræk af beskæftigede djøfere.

Der er 1.454, der har besvaret spørgeskemaet. Dette svarer til en svarprocent for Djøfs del af ACs arbejdsmiljøundersøgelse på 17,8 procent.

De væsentligste resultater vedrørende stress er:

- Over hver femte djøfer beskriver deres arbejdsplads som værende i høj eller meget høj grad præget af stress. Men der er betydelige forskelle på oplevelsen afhængig af stillingsniveau. Kun 13 procent af toplederne oplever deres arbejdsplads som præget af stress, mens det glæder 23 procent af ikke-lederne.
- Stressede medarbejdere har et markant højere – over 4 gang så højt - sygefravær end ikke-stressede medarbejdere. Medarbejdere med stress i meget høj eller høj grad har 13,2 sygedage, mens det kun er 3,2 sygedage for medarbejdere, der i meget lav eller lav grad beskriver sig selv som stressede i hverdagen.
- Selv om folk er syge, er det påfaldende, at mange vælger gå på arbejde eller arbejder hjemmefra under sygdom. Og det gælder især dem, der i meget høj eller høj grad er stressede. De er gået på arbejde 9,8 dage på trods af sygdom, mens tallet kun er 1,7 dage for medarbejdere, der i meget lav eller lav grad beskriver sig selv som stressede. Samme mønster tegner sig for arbejde hjemmefra under sygdom.
- Der er en meget klar sammenhæng mellem trivsel og stress. Jo bedre trivsel, jo lavere stress og jo mere tilfredse medarbejdere. Kun tre procent af medarbejderne, som i meget høj eller høj grad trives i jobbet betegner sig selv som stressede i meget høj eller høj grad. Det gælder 43 procent af dem som i meget lav eller lav grad trives i jobbet.
- Fleksibilitet i placering af arbejdstiden er en faktor, der i høj grad er med til at reducere stress. Kun 9 procent af respondenterne, der i meget høj eller høj grad selv kan placere deres arbejdstid betegner sig som stressede i hverdagen i meget høj eller høj grad. Det gælder 23 procent af dem, der i meget lav eller lav grad selv kan placere arbejdstiden.

Indhold

Stressniveau på arbejdspladsen	2
Individuelt stressniveau	3
Periode med stress	3
Sygdom og stress	4
Stress og arbejdsmængde	5
Stress og trivsel	8
Arbejdspladsens stresshåndtering	9
Stress og balance	10
Stress og jobtilfredshed	11
Stress og ledelseskvalitet	12

Stressniveau på arbejdspladsen

22 procent af djøferne beskriver deres arbejdsplads som i høj eller meget høj grad præget af stress.

Tabel 1 Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?

	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	315	22%
I nogen grad	722	50%
I meget lav eller lav grad	417	29%
I alt	1454	100%

Undersøgelsen viser dog, at der ingen signifikant forskel er på djøfernes vurdering af stressniveauet på deres arbejdsplads opdelt på offentlig eller privat sektor. Dette er ganske overraskende, da tidligere undersøgelser har vist, at djøferne på de offentlige arbejdspladser i højere grad beskriver deres arbejdsplads som præget af stress.

Opdeler vi på stillingsniveau, finder vi, at ikke-ledere i betydelig højere grad end toplederne oplever, at deres arbejdsplads er præget af stress. Se Tabel 2.

Tabel 2 Arbejdsplads præget af stress - opdelt på stillingsniveau

	Topleder	Mellemlider	Ikke-leder
I meget høj eller høj grad	13%	20%	23%*
I nogen grad	37%	54%*	49%
I meget lav eller lav grad	51%	26%	28%

*Signifikant forskellig fra topleder

Individuelt stressniveau

Godt hver ottende djøfer føler sig i meget høj eller høj grad stresset i hverdagen.

Tabel 3 Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?

	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	174	12%
I nogen grad	458	31%
I meget lav eller lav grad	822	57%
I alt	1454	100%

Kvinder oplever i højere grad end mænd stress i hverdagen – 14 procent af de adspurgte kvinder angiver at være i høj eller meget høj grad stresset i hverdagen mod 9 procent af de adspurgte mænd jf. Tabel 4.

Sammenligner man det individuelle stressniveau for djøfere med hjemmeboende børn og uden hjemmeboende børn, så er der ingen signifikant forskel mellem disse grupper.

Tabel 4 Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen? Opdelt på køn

	Kvinde		Mand	
	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	124	14%*	50	9%
I nogen grad	294	34%*	164	28%
I meget lav eller lav grad	445	52%	377	64%*
I alt	863	100%	591	100%

Note: Signifikant forskel mellem kønnene (*)

Der er ingen signifikante forskelle i andelen, der beskriver sig som stressede i hverdagen blandt forskellige aldersgrupper. Desuden viser undersøgelsen, at hvis man ser på djøfernes daglige transporttid til arbejde, så har dette ingen signifikant effekt på djøfernes individuelle stressniveau.

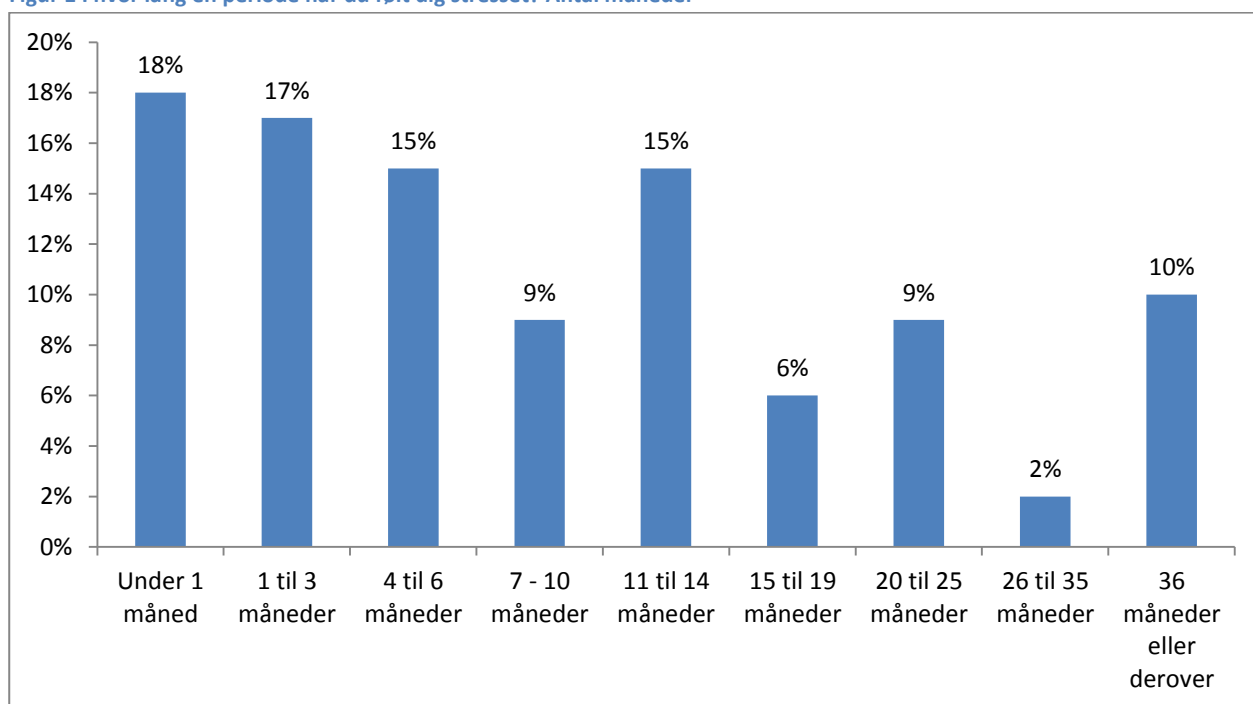
Periode med stress

Undersøgelsen viser desuden, at blandt de djøferne, der i nogen, høj eller meget høj grad føler sig stresset i hverdagen, så har disse i gennemsnit følt sig stressede i næsten 15 måneder jf. Tabel 5. Der er dog tale om forholdsvis stor variation i, hvor lang en periode djøferne angiver, at de har følt sig stressede, se Figur 1.

Tabel 5 I hvor lang en periode har du følt dig stresset? Antal måneder.

Gennemsnit	Median	Percentile 25	Percentile 75
14,6	6	2	16

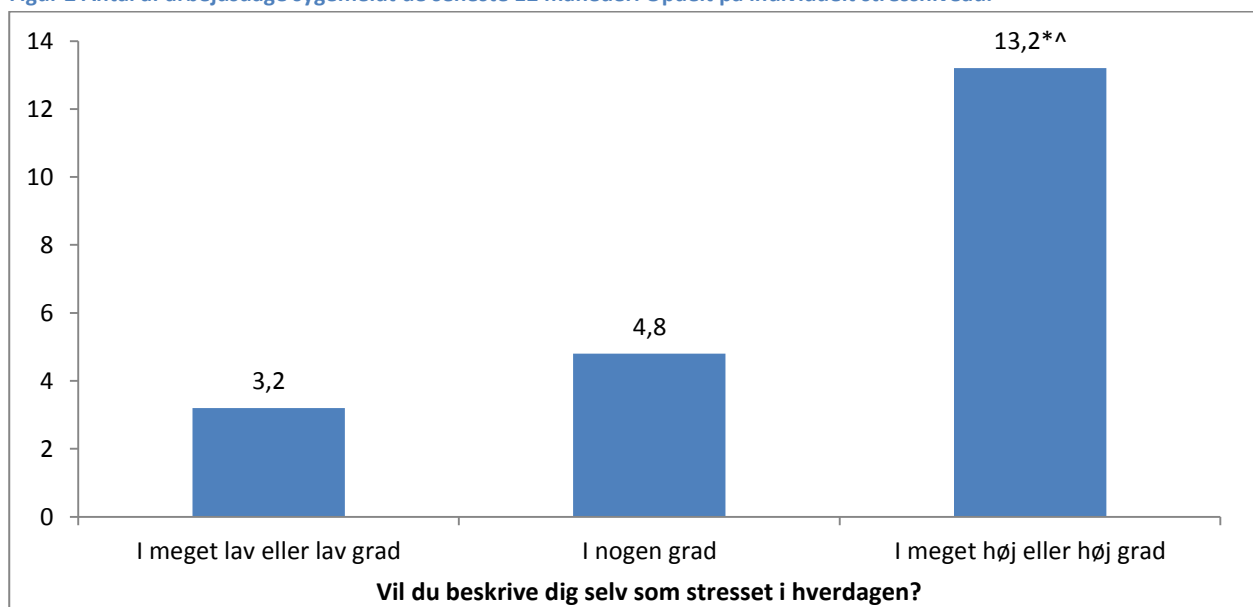
Figur 1 I hvor lang en periode har du følt dig stresset? Antal måneder



Sygdom og stress

I gennemsnit har de adspurgte Djøf-medlemmer knap 5 sygefraværsdage inden for de seneste 12 måneder. Ser man derimod på sygefraværet blandt de djøfere, som angiver, at de i høj eller meget høj grad har følt sig stresset i hverdagen, så er det gennemsnitlige sygefravær de seneste 12 måneder markant højere nemlig på hele 13,2 arbejdsdage jf. Figur 2.

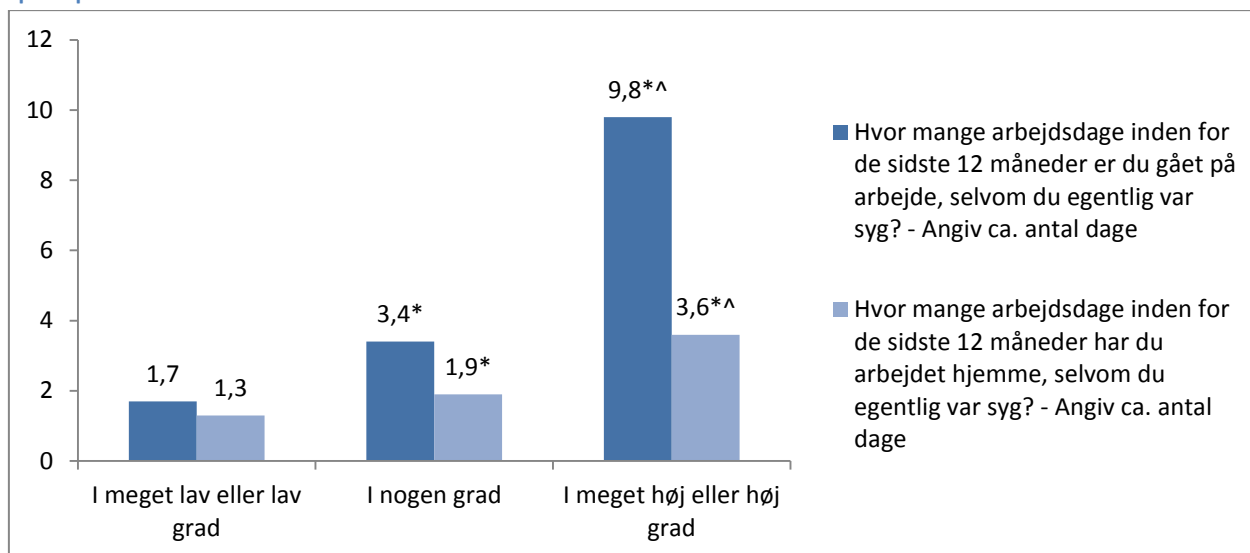
Figur 2 Antal af arbejdsdage sygemeldt de seneste 12 måneder. Opdelt på individuelt stressniveau.



Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^)

De djøfere, der er gået på arbejde, mens de var syge, har gennemsnitligt gjort det i 3,2 dage på et år, mens de, der har arbejdet hjemme under sygdom, har gjort det i gennemsnit 1,8 dage på et år. Hvis man derimod ser på de Djøf-medlemmer, som angiver, at de i høj eller meget høj grad har følt sig stresset i hverdagen, så er billedet ganske anderledes. For denne gruppe har i gennemsnit gået på arbejde på trods af sygdom 9,8 dage i løbet af de seneste 12 måneder, og de har arbejdet hjemme under sygdom 3,6 dage i løbet af det seneste år jf. Figur 3.

Figur 3 Antal af arbejdsdage, hvor man er gået på arbejde eller arbejdet hjemme på trods af sygdom de seneste 12 måneder. Opdelt på individuelt stressniveau.

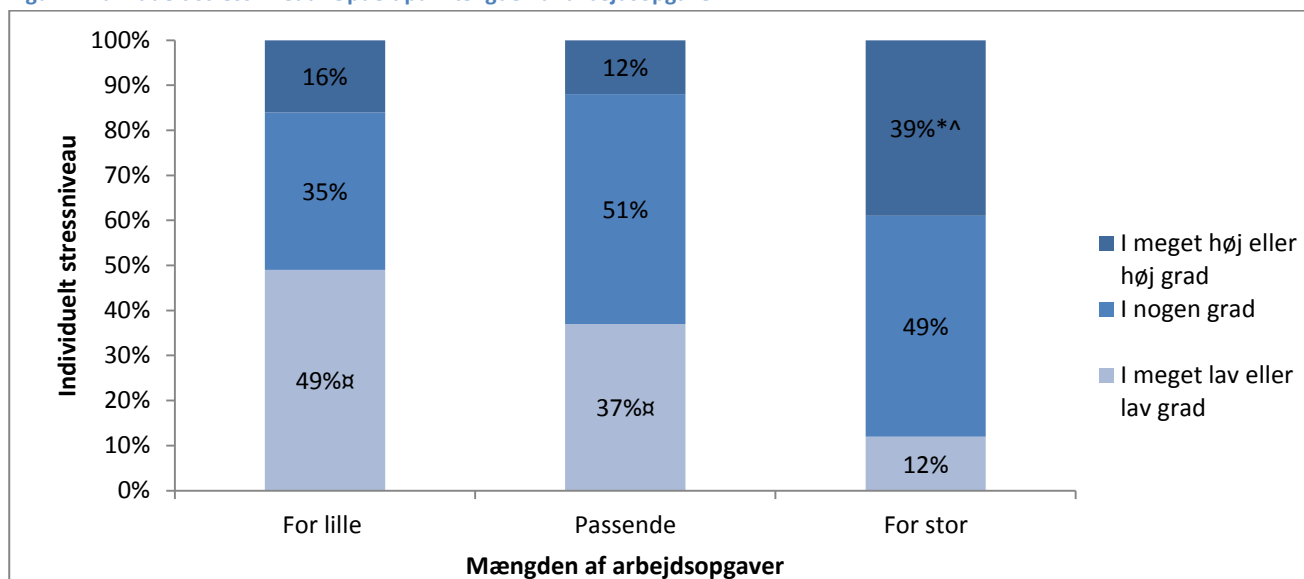


Note: Signifikant forskellige fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellige fra i nogen grad (^)

Stress og arbejdsmængde

Ser man på, hvilken betydning mængden af arbejdsopgaver har på djøfernes oplevelse af stress i hverdagen, så er der en klar tendens til, at en for stor mængde af arbejdsopgaver (Figur 4), nødvendigheden af overarbejde (Tabel 6), manglende tid til arbejdsopgaver (Figur 5), mængden af korte deadlines (Tabel 7) og mængden af uventede arbejdsopgaver (Tabel 8) bidrager negativt til djøfernes oplevelse af stress i hverdagen.

Figur 4 Individuelt stressniveau. Opdelt på mængden af arbejdsopgaver.



Note: Signifikant forskellig fra for lille (*), signifikant forskellig fra passende (\wedge), signifikant forskellig fra for stor (α).

Ud fra Figur 4 er det tydeligt, at mængden af arbejdsopgaver har en negativ effekt på djøfernes oplevede stressniveau. Hele 88 procent af djøferne, som vurderer, at de har en for stor mængde af arbejdsopgaver, angiver, at de i nogen, høj eller meget høj grad føler sig stressede i hverdagen. Heraf angiver 39 procent, at de i høj eller meget høj grad føler sig stressede i hverdagen.

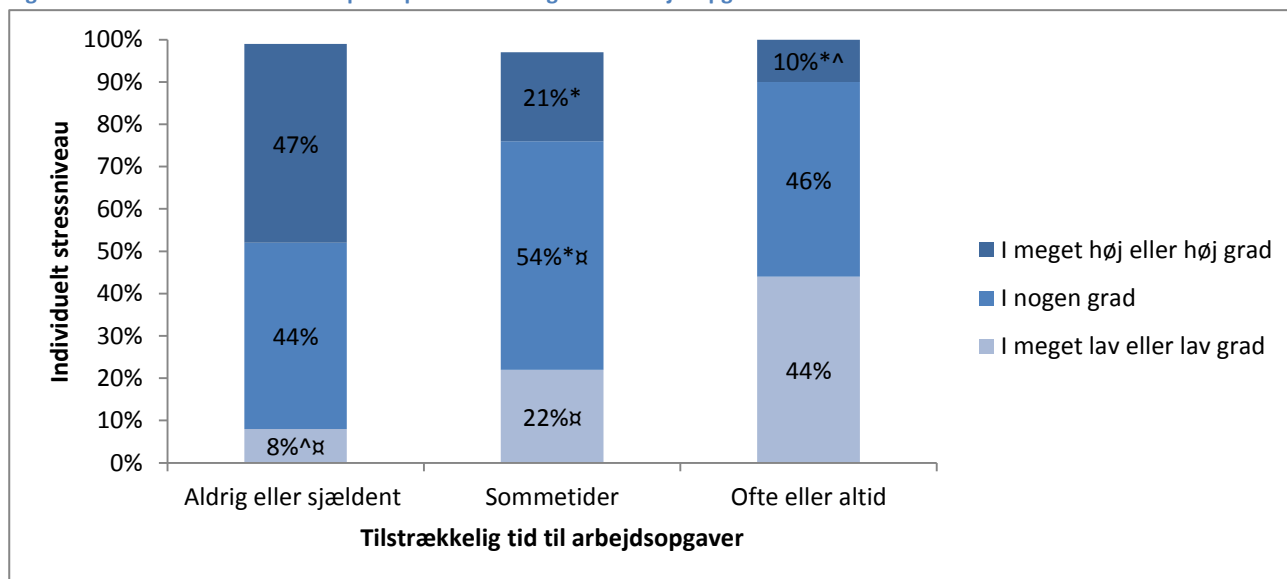
Tablet 6 Individuelt stressniveau og nødvendighed af overarbejde

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Hvor ofte... - Er det nødvendigt at arbejde over/lave merarbejde?					
	Aldrig eller sjældent		Sommetider		Ofte eller altid	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	29	13%	90	15%	196	31% $\wedge\alpha$
I nogen grad	97	42%	304	52%	321	51%
I meget lav eller lav grad	103	45%* \wedge	196	33% α	118	19%
I alt	229	100%	590	100%	635	100%

Note: Signifikant forskellig fra aldrig eller sjældent (*), signifikant forskellig fra sommetider (\wedge), signifikant forskellig fra ofte eller altid (α).

Ser vi på sammenhængen mellem den tid, der er til rådighed til at løse arbejdsopgaverne og djøfernes oplevede stressniveau, så er det ganske tydeligt, at hvis man oplever, at man aldrig eller sjældent har tilstrækkeligt med tid til at løse sine opgaver, så er man markant mere stresset i hverdagen end hvis man ofte eller altid oplever at have tilstrækkelig tid til at løse arbejdsopgaverne jf. Figur 5. Mere specifikt så vil 47 procent af de adspurgte djøfere, som aldrig eller sjældent har tilstrækkelig med tid til deres arbejdsopgaver, beskrive sig selv som i meget høj eller grad stresset i hverdagen, hvorimod det kun er tilfældet for 10 procent af de adspurgte, der ofte eller altid har tilstrækkelig med tid til deres arbejdsopgaver.

Figur 5 Individuelt stressniveau. Opdelt på tilstrækkelig tid til arbejdsopgaver.



Note: Signifikant forskellig fra aldrig eller sjældent (*), signifikant forskellig fra sommetider (^), signifikant forskellig fra ofte eller altid (x).

Tabel 7 Individuelt stressniveau og korte tidsfrister

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Hvor ofte... - Har du tidsfrister, som er svære at holde?					
	Aldrig eller sjældent		Sommetider		Ofte eller altid	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	27	8%	118	17%*	170	39%*^
I nogen grad	152	46%	370	54%*^*	200	46%
I meget lav eller lav grad	155	46%^*	196	29%^*	66	15%
I alt	334	100%	684	100%	436	100%

Note: Signifikant forskellig fra aldrig eller sjældent (*), signifikant forskellig fra sommetider (^), signifikant forskellig fra ofte eller altid (x).

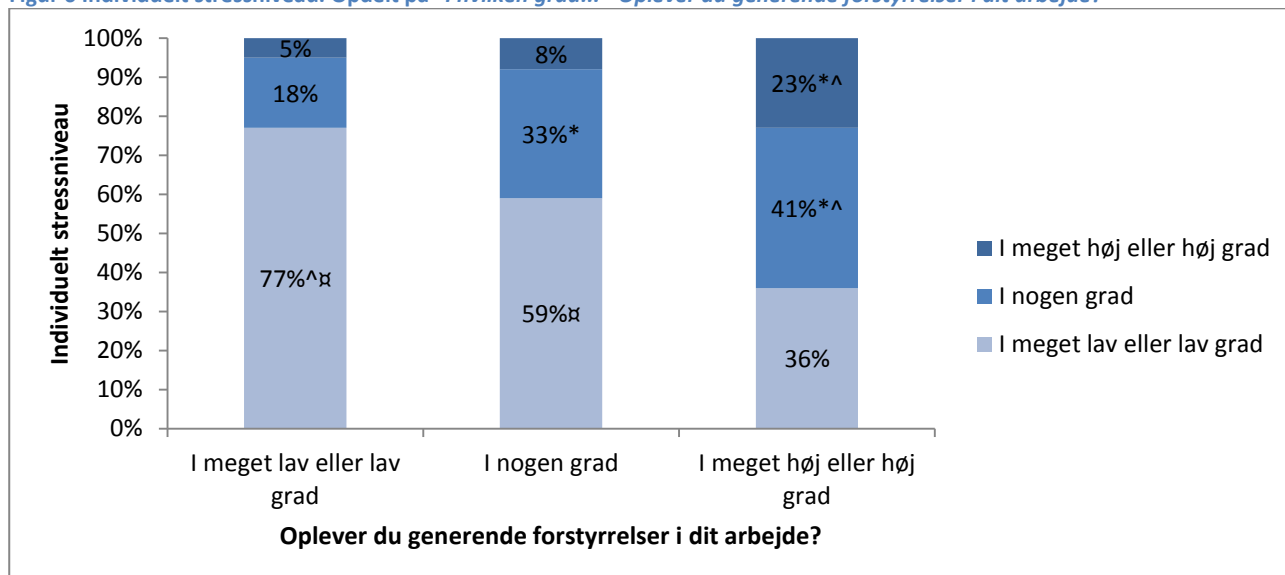
Tabel 8 Individuelt stressniveau og uventede opgaver

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Hvor ofte... - Får du uventede arbejdsopgaver, som sætter dig under tidspres?					
	Aldrig eller sjældent		Sommetider		Ofte eller altid	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	24	11%	89	15%	202	32%*^
I nogen grad	97	46%	326	53%	299	47%
I meget lav eller lav grad	89	42%^⌘	197	32%⌘	131	21%
I alt	210	99%	612	100%	632	100%

Note: Signifikant forskellig fra aldrig eller sjældent (*), signifikant forskellig fra sommetider (^), signifikant forskellig fra ofte eller altid (⌘).

Som det fremgår af Figur 6, så er der også en klar sammenhæng mellem graden af forstyrrelser i arbejdet og djøfernes stressniveau.

Figur 6 Individuelt stressniveau. Opdelt på "I hvilken grad... - Oplever du generende forstyrrelser i dit arbejde?"



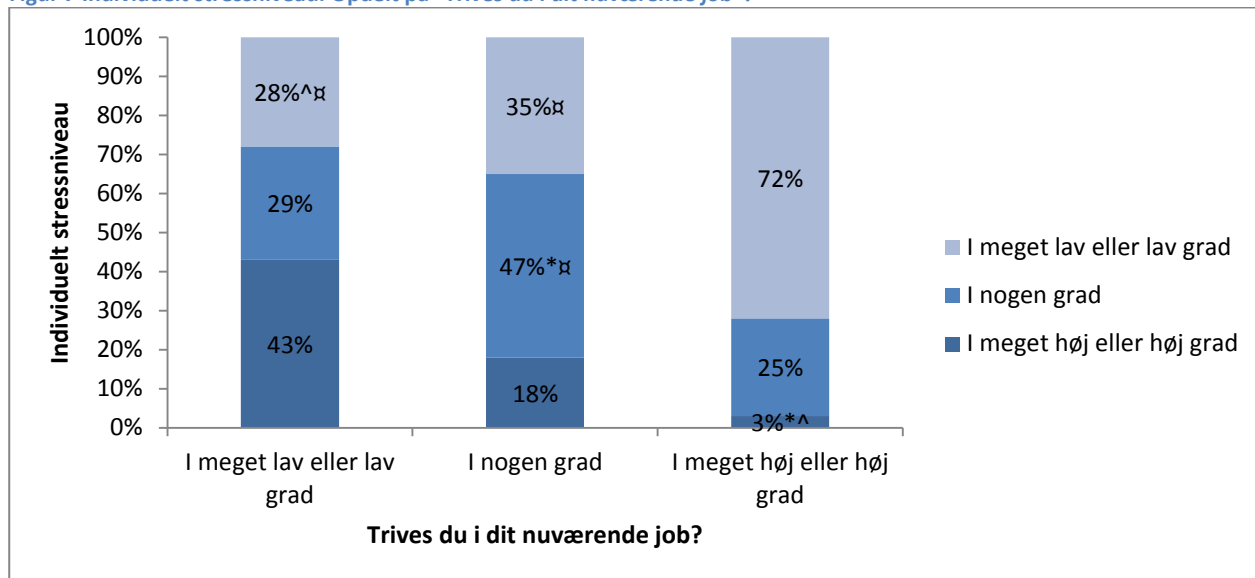
Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (⌘).

Stress og trivsel

Ser man på sammenhængen mellem trivsel på arbejdspladsen og djøfernes oplevelse af stress i hverdagen, så viser resultaterne af undersøgelse jf. Figur 7. ganske tydeligt, at en høj grad af trivsel betyder, at man i lavere grad beskriver sig selv som stresset i hverdagen.

Dette er særligt tydeligt for gruppen af djøfere, som i meget høj eller høj grad trives i deres nuværende job. Her er det kun 3 procent af djøferne, som vil beskrive sig som i meget høj eller høj grad stressede i hverdagen mod 43 procent af de djøfere, som i meget lav eller lav grad trives i deres nuværende job.

Figur 7 Individuelt stressniveau. Opdelt på "Trives du i dit nuværende job?"

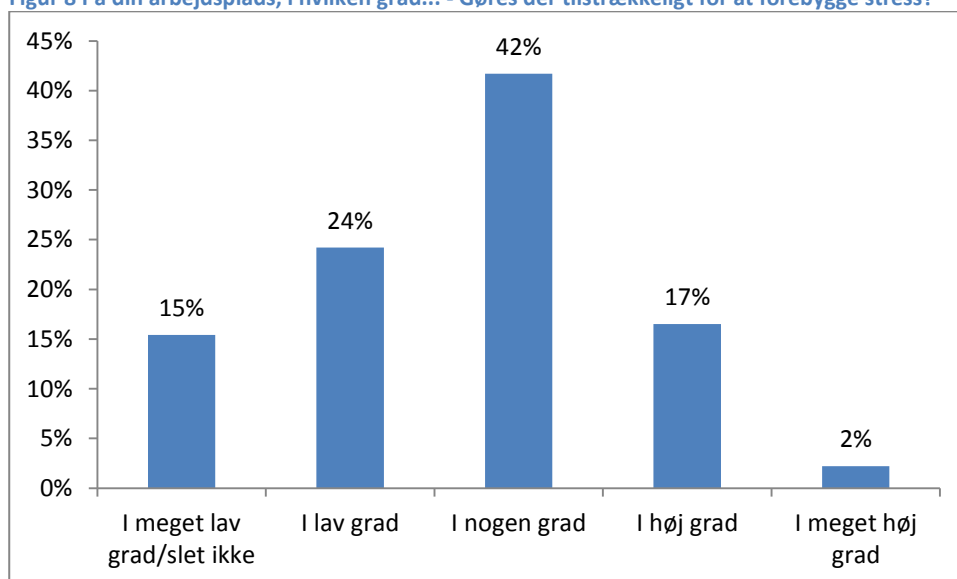


Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (α).

Arbejdspladsens stresshåndtering

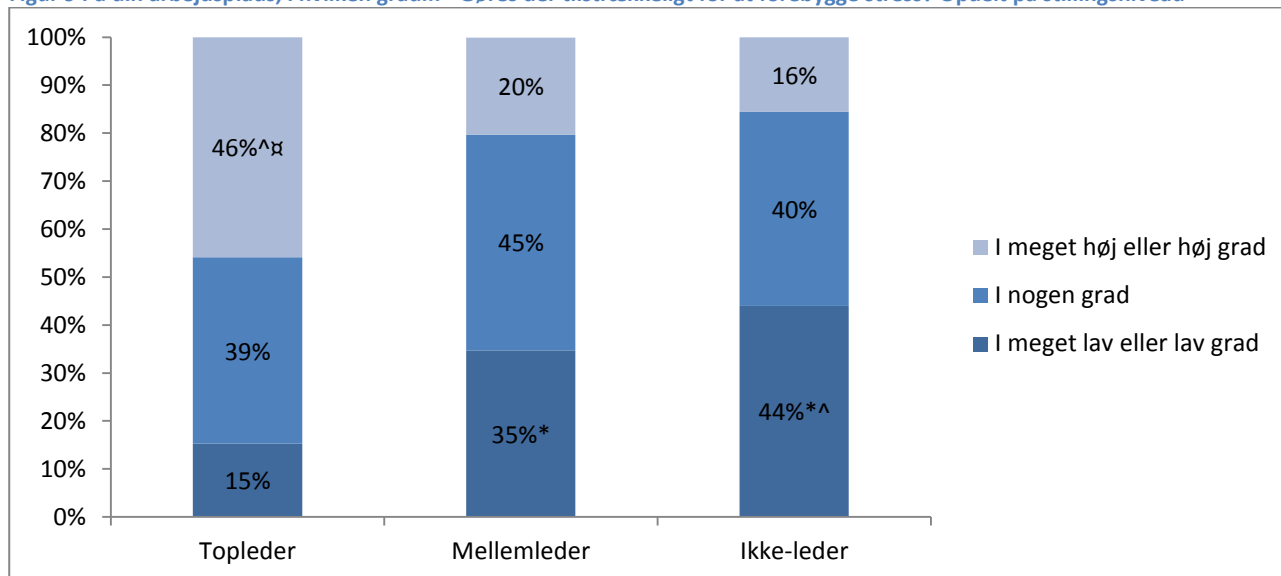
Knap 40 procent af djøferne mener, at der i lav grad eller slet ikke gøres tilstrækkeligt for at forebygge stress på deres arbejdsplads jf. Figur 8. Ser vi udelukkende på dem, der beskriver deres arbejdsplads som præget af stress, så vurderer 74 procent, at forebyggelsen af stress i lav grad eller slet ikke er tilstrækkelig.

Figur 8 På din arbejdsplads, i hvilken grad... - Gøres der tilstrækkeligt for at forebygge stress?



Der er stor diskrepans i mellem ledere og ikke-lederes vurdering af stressforebyggelsen på deres arbejdsplads. Topledere oplever i signifikant højere grad end både mellemledere og ikke-ledere, at der i tilstrækkelig grad bliver gjort nok for at forebygge problemer med stress jf. Figur 9.

Figur 9 På din arbejdsplads, i hvilken grad... - Gøres der tilstrækkeligt for at forebygge stress? Opdelt på stillingsniveau



Note: Signifikant forskellig fra i Topleder (*), signifikant forskellig fra Mellemleder (^), signifikant forskellig fra Ikke-leder (⌘).

Stress og balance

Djøfere, der oplever, at deres arbejdsgiver giver dem mulighed for tilstrækkelig fleksibilitet i arbejdslivet oplever markant mindre stress end djøfere, der ikke oplever tilsvarende fleksibilitet. Dette ses tydeligt i Tabel 9, Tabel 10, Tabel 11 og Tabel 12, som viser, at der er sammenhæng mellem stress og balance, placering af arbejdstid efter eget ønske, muligheden for hjemmearbejdsdage samt oplevelsen af at kunne placere arbejdstiden, så der opnås en god balance mellem arbejde og privatliv.

Tabel 9 Individuelt stressniveau og balance

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Har du generelt en god balance mellem arbejde og privatliv?					
	I meget lav eller lav grad		I nogen grad		I meget høj eller høj grad	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	69	56%^⌘	78	14%⌘	27	3%
I nogen grad	44	36%⌘	255	47%⌘	159	20%
I meget lav eller lav grad	10	8%	210	39%*	602	76%*^
I alt	123	100%	543	100%	788	99%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (⌘).

Tabel 10 Individuelt stressniveau og placering af arbejdstid

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Kan du generelt selv placere din arbejdstid efter eget ønske?					
	I meget lav eller lav grad		I nogen grad		I meget høj eller høj grad	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	48	23%^æ	67	11%	59	9%
I nogen grad	81	39%^æ	222	37%^æ	155	24%
I meget lav eller lav grad	80	38%	313	52%*	428	67%*^
I alt	209	100%	602	100%	642	100%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (æ).

Tabel 11 Individuelt stressniveau og hjemmearbejdsdage

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Har du mulighed for hjemmearbejdsdage?					
	I meget lav eller lav grad		I nogen grad		I meget høj eller høj grad	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	108	18%^æ	35	10%	24	7%
I nogen grad	209	35%^æ	120	34%	97	26%
I meget lav eller lav grad	284	47%	203	57%*	247	67%*^
I alt		100%		101%		100%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (æ).

Tabel 12 Individuelt stressniveau og indflydelse på placeringen af arbejdstid til, at du kan få en god balance mellem arbejde og privatliv

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Oplever du, at din arbejdsgiver giver dig mulighed for tilstrækkelig indflydelse på placeringen af din arbejdstid til, at du kan få en god balance mellem arbejde og privatliv?					
	I meget lav eller lav grad		I nogen grad		I meget høj eller høj grad	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	61	36%^æ	56	15%^æ	54	6%
I nogen grad	63	37%^æ	159	43%^æ	226	26%
I meget lav eller lav grad	48	28%	154	42%*	596	68%*^
I alt	172	101%	369	100%	876	100%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (æ).

Stress og jobtilfredshed

Ser vi på sammenhængen mellem stress og jobtilfredshed, finder vi, at der er en tydelig tendens til, at dem, der enten selv oplever stress i hverdagen eller beskriver deres arbejdsplads som præget af stress, er mindre tilfredse med deres job.

Tabel 13 Hvor tilfreds er du med dit job alt i alt?

	Antal	Procent
Meget tilfreds eller tilfreds	1078	74%
Hverken tilfreds eller utilfreds	203	14%
Meget utilfreds eller tilfreds	173	12%
I alt	1454	100%

Blandt dem, der i meget lav eller lav grad oplever stress i hverdagen, er 66 procent tilfredse eller meget tilfredse med deres job og kun 26 procent er utilfredse eller meget utilfredse. Omvendt er kun 5 procent af dem, der i høj eller meget høj grad oplever stress i hverdagen, tilfredse eller meget tilfredse med deres job, mens 45 procent er utilfredse eller meget utilfredse.

Tabel 14 Individuelt stressniveau og jobtilfredshed

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Hvor tilfreds er du med dit job alt i alt?					
	Meget utilfreds eller tilfreds		Hverken tilfreds eller utilfreds		Meget tilfreds eller tilfreds	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	78	45%^x	39	19% ^x	57	5%
I nogen grad	50	29%	96	47%* ^x	312	29%
I meget lav eller lav grad	45	26%	68	34%	709	66%*^
I alt	173	100%	203	100%	1078	101%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (x).

Tabel 15 Arbejdsplads præget af stress og jobtilfredshed

	Hvor tilfreds er du med dit job alt i alt?					
	Meget utilfreds eller tilfreds		Hverken tilfreds eller utilfreds		Meget tilfreds eller tilfreds	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	101	58%^x	73	36% ^x	141	13%
I nogen grad	50	29%	103	51%*	596	53%*
I meget lav eller lav grad	22	13%	27	13%	368	34%*^
I alt	173	100%	203	100%	1078	100%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (x).

Stress og ledelseskvalitet

Ser man på sammenhængen mellem individuelt stressniveau og djøfernes vurdering af deres nærmeste leder, tegner der sig et interessant billede. Blandt dem, der i meget lav eller lav grad mener, de har en god leder, føler 27 procent sig i meget høj eller høj grad stresset i hverdagen. Blandt dem, der i meget høj eller høj grad mener, at de har en god leder, er det kun 6 procent, der i meget høj eller høj grad føler sig stressede i hverdagen.

Tabel 16 Individuelt stressniveau og nærmeste leder

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen	Synes du alt i alt, at du har en god leder (Her tænkes på nærmeste leder)					
	I meget lav eller lav grad		I nogen grad		I meget høj eller høj grad	
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent
I meget høj eller høj grad	71	27%^α	60	14%α	41	6%
I nogen grad	100	37%α	149	35%	209	28%
I meget lav eller lav grad	94	36%	218	51%*	491	66%*^
I alt	265	100%	427	100%	741	100%

Note: Signifikant forskellig fra i meget lav eller lav grad (*), signifikant forskellig fra i nogen grad (^), signifikant forskellig fra i meget høj eller høj grad (α).