

Enkät om IT-stress

600 yrkesarbetande svenskar om psykisk belastning på grund av IT.
Genomförd oktober 2011.



Vi gör din arbetsdag bättre!

600 svenskar tillfrågade om IT-stress

I en unik enkät har 600 yrkesarbetande svenskar svarat på frågor om IT och psykisk belastning. Resultaten i undersökningen visar att var fjärde har negativa erfarenheter av använda IT i arbetslivet. Om resultaten överförs på den arbetande befolkningen motsvarar gruppen som inte är helt nöjda hela 770 000 personer. Undersökningen visar att chefer och personer i åldern 30–49 år är två särskilt utsatta grupper. De tillfrågade utgör ett slumpvis urval. Enkäten är genomförd under oktober 2011.

Bakgrund

Teknikutvecklingen innebär stora möjligheter i arbetslivet men också en ökad risk för stress. Laptops, smartphones, bredbandsnät, e-post, olika rapporteringssystem, sociala medier med mera ökar informationsmängden samtidigt som gränsen mellan arbete och fritid suddas ut och möjligheten till återhämtning minskar.

I Sverige har 97 procent mobiltelefon, 90 procent använder internet och över 90 procent av de yngre, 16-24 år, deltar på sociala nätverkssajter som Facebook. Hälften av företagen har anställda som regelbundet jobbar på distans. I vissa branscher som informations- och kommunikationsverksamhet samt finansiell verksamhet är siffran upp mot 80 procent. (Källor PTS, SCB).

Forskning visar att IT-relaterad stress är ett problem. Det finns i dag få undersökningar som visar i vilken omfattning vi belastas av digitala arbetsverktyg i det svenska arbetslivet. Prevent har därför låtit göra en enkät som omfattar drygt 600 yrkesverksamma svenskar för att kartlägga frågan.

Tre fjärdedelar nöjda men chefer utsatta

Resultaten i undersökningen visar å ena sidan att majoriteten, tre fjärdedelar, har positiva erfarenheter av att använda ny informationsteknologi i sitt arbete. Å andra sidan så har bortåt en fjärdedel negativa erfarenheter.

Undersökningen har ställt frågor om informationsmängd i arbetet och man hinner hantera den, användarvänligheten, tekniska problem, teknisk support, IT-utbildning, personlig integritet samt möjligheten att arbeta både på jobbet och i hemmet.

De grupper som sticker ut i undersökningen i flera frågekategorier är chefer och personer i åldern 30–49 år som tycks känna en större press kopplad till användning av IT. Undersökningen visar också på vissa skillnader i användning av och syn på ny teknologi för kvinnor och män. Män är mer uppkopplade hemifrån och kvinnor är mer oroade över att den personliga integriteten hotas av användning av informationsteknologi.

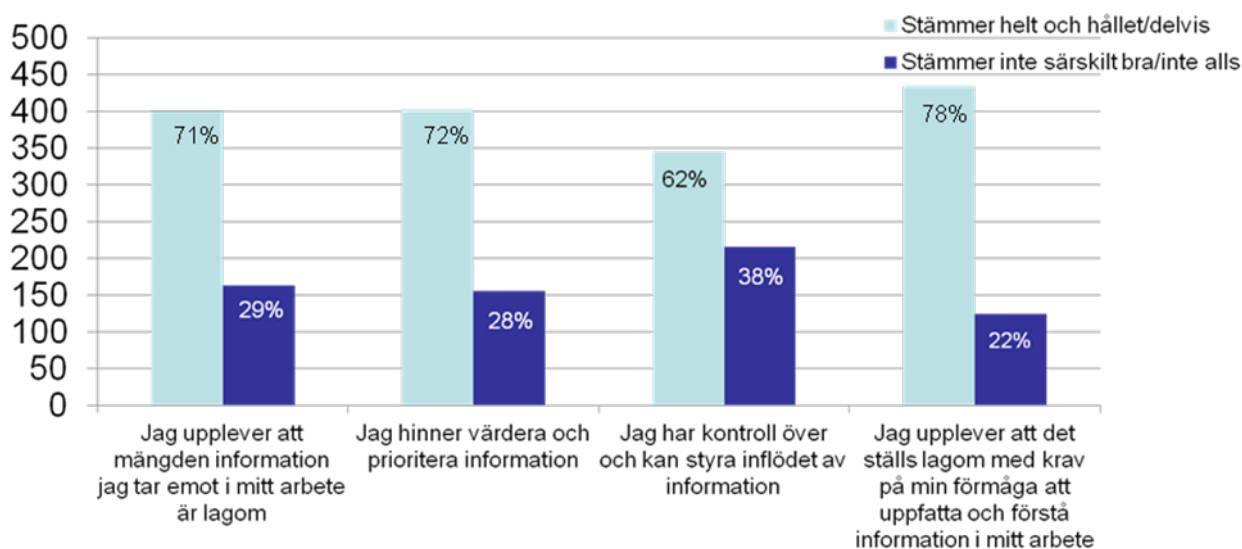
Chefer är den grupp som enligt undersökningen har svårast att hantera den stora mängden information. De har större problem med tekniken och framför allt är det stor skillnad när det gäller det gränslösa arbetet, till exempel är de i mycket högre omfattning uppkopplade på fritiden. De är också bekymrade över den personliga integriteten.

De i åldersgruppen 30–49 år är mest beroende av IT-verktyg och oftare uppkopplade än de äldre. De saknar även utbildning kopplad till IT i större utsträckning än övriga grupper och känner en oro för den personliga integriteten.

Tre av tio får för mycket information

Informationsmängden har ökat lavinartat sedan mitten av 90-talet när bland annat persondatorn, internet och e-post fick sitt genombrott. Tre av tio i undersökningen anser att de får för mycket information i sitt arbete och upplever svårigheter i att styra informationsflödet. Här anser fyra av tio att de inte har kontroll. Sju av tio upplever således att mängden information som de tar emot i sitt arbete är lagom och lika många anser att de hinner värdera och prioritera den information som man tar emot på bra sätt.

Informationsflöde via IT



Två av tio anser att de inte har möjlighet att ge snabb respons på förfrågningar, till exempelvis via e-post. Det anser inte heller att de klarar av att använda IT i sin kommunikation på det sätt som arbetsgivaren förväntar sig.

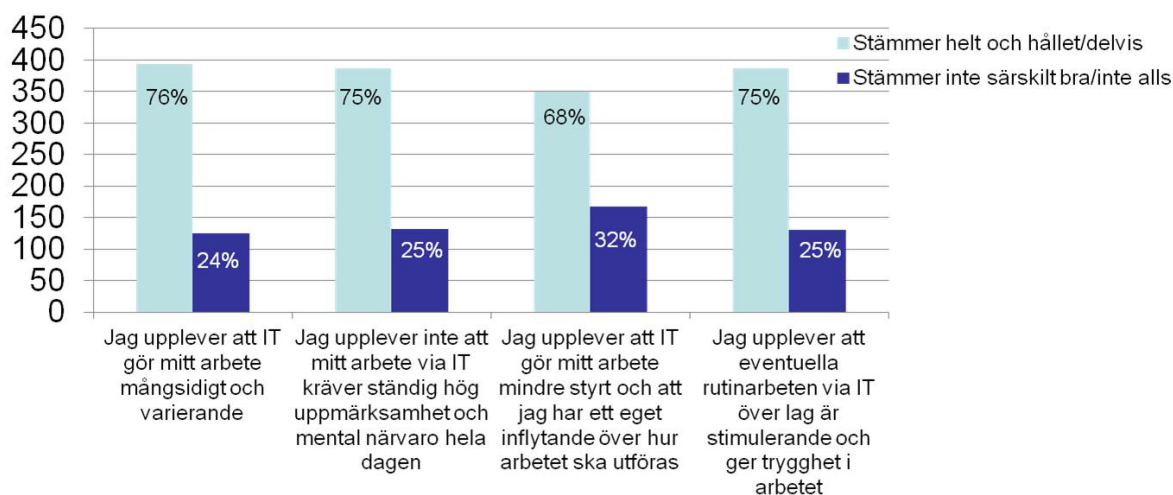
Olika för tjänstemän och arbetare

Om man jämför tjänstemän och arbetare finns vissa skillnader i undersökningen. Tjänstemännen tycks ha en något mer positiv inställning till IT:s inverkan på arbetet. Skillnaderna ligger bland annat i synen om ny teknologi innebär att arbetet blir mer varierande, hur mycket man kopplar upp sig mot arbetet på fritiden och hur den personliga integriteten påverkas.

Åtta av tio tjänstemän tycker att IT gör arbetet mer varierat medan motsvarande siffra för arbetare är sju av tio. Arbetarna anser också i större utsträckning än tjänstemännen att IT inte inneburit större inflytande över hur arbetet ska utföras.

Fyra av tio tjänstemän är uppkopplade mot arbetet på fritiden medan motsvarande siffra för arbetare är tre av tio. Fyra av tio arbetare får inte ge sitt samtycke om privata uppgifter som publiceras på t ex internet. För tjänstemän är siffran tre av tio.

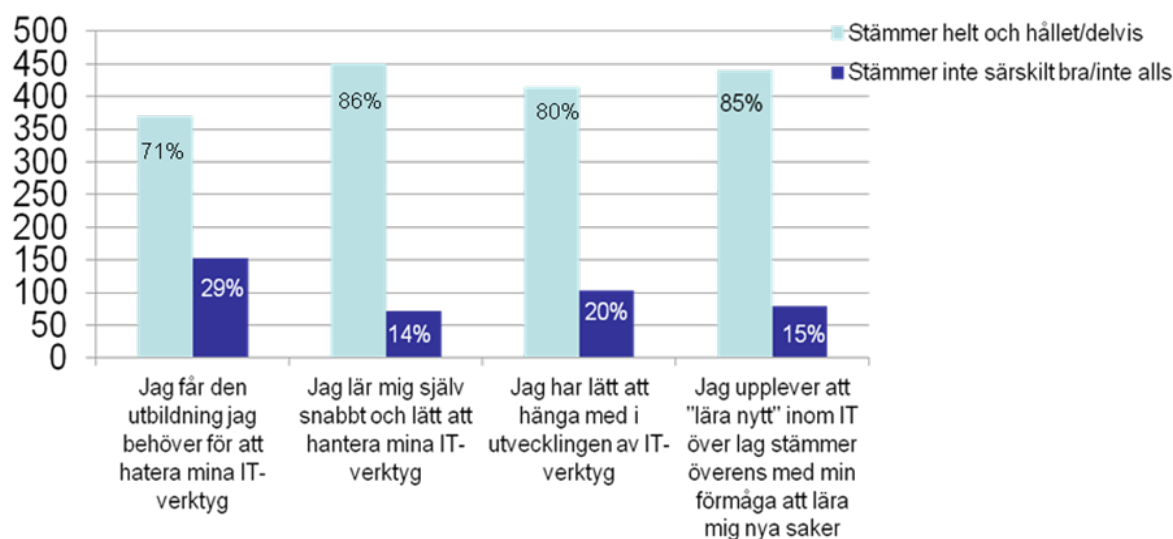
Rutinarbete med IT



Brister i support och utbildning

Nio av tio personer anser att de klarar av att hantera de IT-verktyg som de behöver för att kunna utföra sitt arbete. Nästan lika många anser att IT-verktygen är anpassade till arbetsuppgifterna och till verksamheten och att de sällan har teknikproblem. Däremot anser en av fyra att de inte får den support de behöver när problem uppstår med IT-verktygen. Tre av tio anser att avbrotten är ett problem.

Att lära nytt inom IT



Lika många anser att de inte fått den utbildning de behöver för att hantera IT-verktygen och att det är svårt att hänga med i utvecklingen.

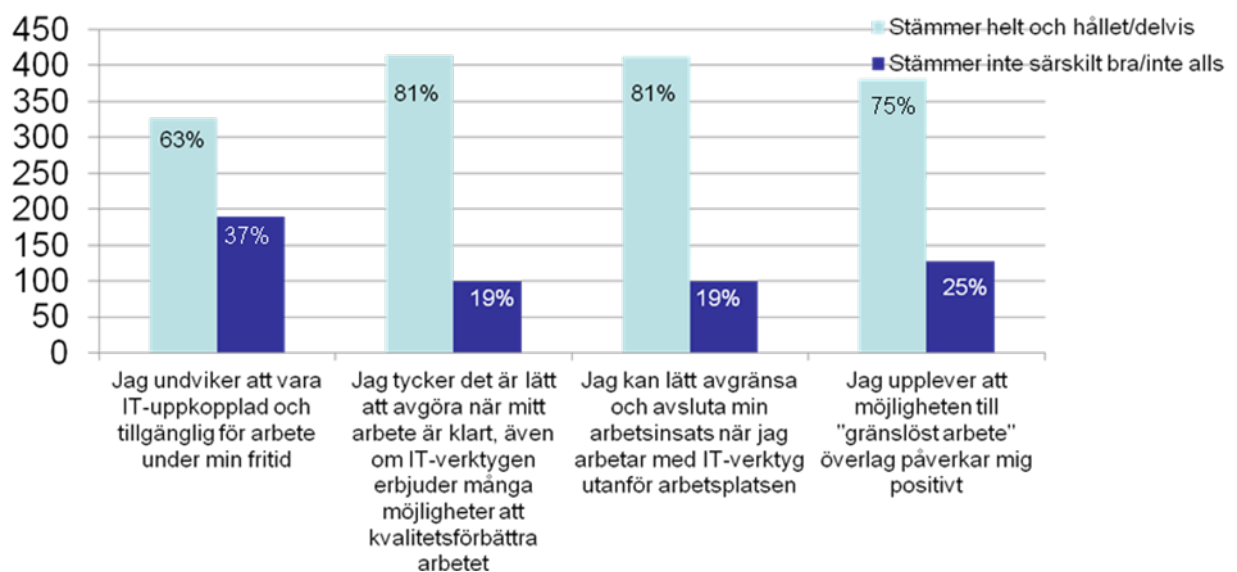
Förmågan att lära sig nya saker inom IT går inte att koppla till åldern. Undersökningen visar inte att äldre, som det många gånger framhålls, har svårare att lära nytt eller hänga med i IT-utvecklingen. Skillnaderna är små mellan ålderskategorierna.

Män mer uppkopplade än kvinnor

Bärbara datorer, smartphones och bredbandsnät ökar möjligheterna till att vara uppkopplad mot arbetet var man än befinner sig tid och rum, så även på fritiden. Kvinnor är bättre på att inte vara uppkopplade och sätta en gräns för när arbetsdagen är över. Sju av tio kvinnor undviker det medan motsvarande siffra för män är sex av tio.

Sju av tio i undersökningen upplever att möjligheten till gränslöst arbete överlag är positivt.

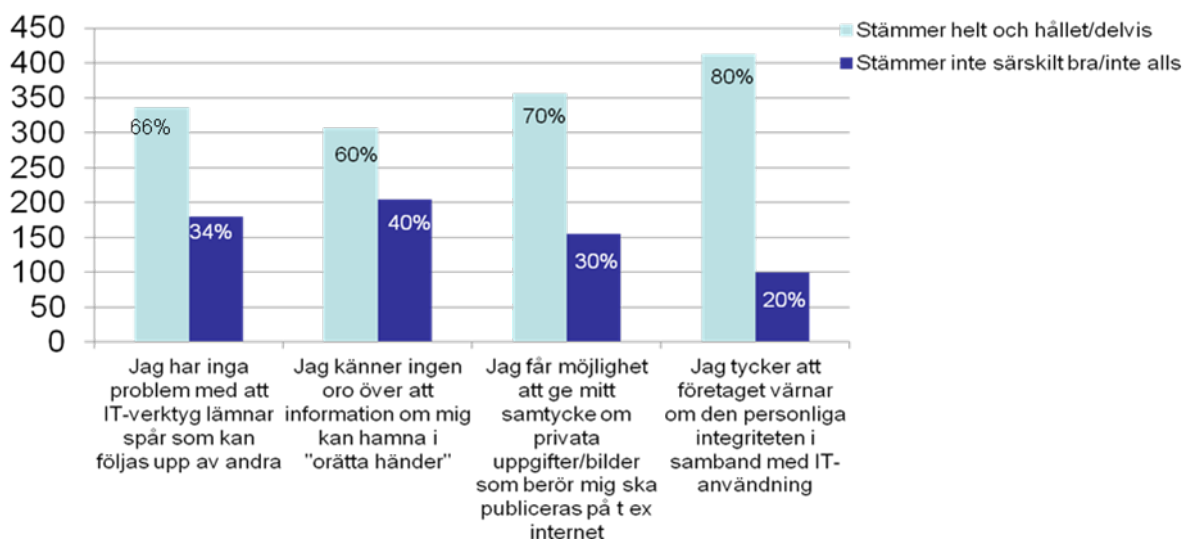
Gränslöst arbete



Kvinnor oroliga för personlig integritet

Användandet av IT-verktyg lämnar spår efter sig och riskerar att hamna i orätta händer. Tre av tio tycker inte om att IT-verktygen lämnar spår efter sig och fyra av tio känner en oro för att informationen ska hamna i orätta händer. Kvinnor är enligt undersökningen mer oroad än män. Fyra av tio kvinnor tycker inte om att IT-verktygen lämnar spår efter sig och sex av tio kvinnor oroar sig för att informationen ska komma i orätta händer. Motsvarande siffror för män är tre av tio respektive sju av tio. Man kan också se att personer i åldern 30-49 år är ålderskategori som är mest oroliga för sin integritet.

Personlig integritet



Fakta om undersökningen:

606 yrkesverksamma deltog
58% kvinnor och 42 % män
60% tjänstemän och 40 % arbetare
Varannan hade högskoleutbildning
16% var chefer
44% storstad, 36% tätort och 20% landsbygd

Fakta stress i arbetet:

Psykiska påfrestningar och stress är de vanligaste orsakerna till arbetsrelaterade besvär bland kvinnor och den näst vanligaste bland män. Var tredje kvinna och var fjärde man i arbetslivet känner sig stressad några dagar per vecka eller mer, det vill säga att man är spänd, orolig eller okoncentrerad. Vad som stressar oss varierar från person till person. Forskning visar att IT-relaterad stress är ett problem.

Läs mer om IT-stress på: www.prevent.se/itstress