

# Stress-undersökningen 2019

UNIONEN

Kontakt Novus: Kajsa Bergvall & Katarina Hajdu

Datum: 2019-01-23

 **NOVUS**



# Bakgrund & genomförande

## BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Unionen. Undersökningen syftar till att ta reda på hur stressig arbetsituationen är för privata tjänstemän. Undersökningen ger insikter om tjänstemäns generella stressnivå, hur stressen tar sig i uttryck och hur de uppfattar att arbetskulturen är på arbetsplatsen i dessa frågorna.

## OM UNDERSÖKNINGEN

Stressundersökningen har genomförts genom dels en webenkät och dels genom telefonintervjuer för ett mindre antal frågor. Telefonintervjuerna har använts för att samla in fler intervjuer, d v s boostat ett antal län, för att kunna generalisera resultatet för ett större antal län. Detta innebär att resultatet levereras i två delar: den här delen består av resultat för tjänstemän i stort och den andra delen består av resultatet för länen som inkluderar den boostade datan.

## GENOMFÖRANDE

**Totalt antal intervjuer: 2 483**

Webenkät: 2 336  
Telefonintervjuer: 147

### Fältperiod

13 dec – 15 jan 2018/2019

**Deltagarfrekvens: 65%**

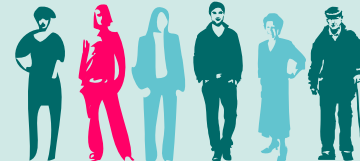
Totalt sett har 2 483 intervjuer gjorts i undersökningen, webbenkäten består av 2 336 intervjuer och telefonintervjuerna av 147 intervjuer.

Webdelen av undersökningen är genomförd via webintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade och representativa Sverigepanel. Telefonintervjuerna har genomförts av en nära samarbetspartner till Novus - ett arbete som Novus tar fullt ansvar för.

Deltagarfrekvensen är 65%. Det finns inget som tyder på att bortfallet skulle snedvrida resultatet, utan undersökningen är åsiktsmässigt representativ för den grupp som skulle undersökas, och de slutsatser som presenteras i undersökningen gäller hela populationen.

## MÅLGRUPP

Tjänstemän i privat sektor.



**Ålder:  
18+**

## RESULTAT

Resultatet levereras i en diagramrapport. Markerade signifikanta skillnader i rapporten är jämfört mot totalen (kön, ålder, utbildning och region). Resultatet är efterstratifierat.

## FELMARGINAL

Vid 1 000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 2,5%

Vid utfall 50/50: +/- 3,2%

Vid 500 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 3,5%

Vid utfall 50/50: +/- 4,4%

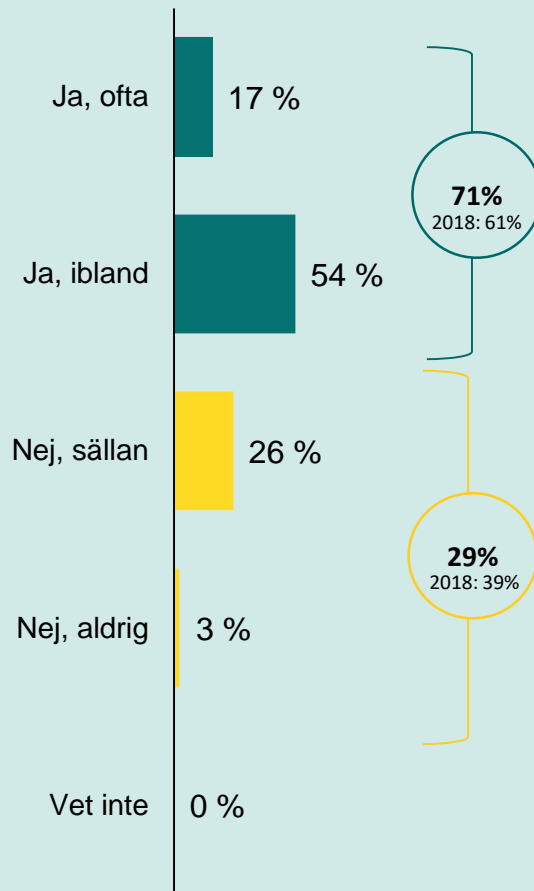


# Generellt om stress

---

# 7 av 10 känner sig generellt ofta eller ibland stressade av sitt jobb

FRÅGA: Känner du generellt att du blir stressad av ditt jobb?



BAS: Samtliga (n=2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Netto, ja (71%)

- Kvinnor (77%)
- Åldersgrupp 30-49 år (76%)
- Har övervägt att byta jobb för att få nå balans (86%)

### Ja, ofta (17%)

- Kvinnor (21%)
- Har en chefsbefattning (22%)
- Arbetar inom konsult och finans (22%)
- Har inga riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (24%)
- Känner sig inte trygg att lyfta frågor om arbetsbelastning/arbetstidsförläggning med arbetsgivare (41%)

### Ja, ibland (54%)

- Åldersgrupp 30-49 år (59%)

### Nej, sällan/aldrig (29%)

- Män (33%)
- Arbetar inom bygg och fastighet (37%), IT och telekom (37%)

# 6 av 10 upplever att jobbstressen har ökat under det senaste året

FRÅGA: Upplever du att jobbstressen ökat det senaste året?

## Signifikanta skillnader

Det som i högre grad svarar att jobbstressen ökat (59%) är:

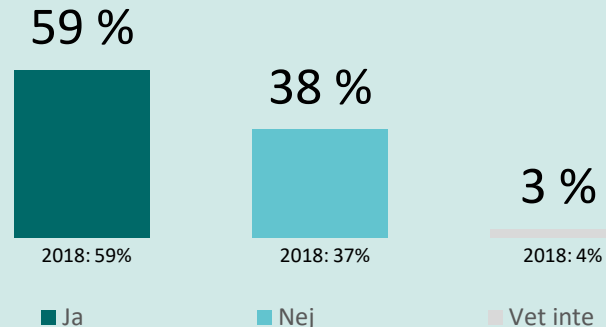
- Kvinnor (64%)
- De som har en chefsbefattning (63%)
- Medlem i ett TCO-förbund (63%)
- De som inte känner att de hinner återhämta sig från stressiga perioder (83%)
- De som inte känner att de är trygga med att lyfta frågor om arbetsbelastning/arbetstidsförläggning med sin arbetsgivare (82%)

Det som i högre grad svarar att jobbstressen inte ökat (38%) är:

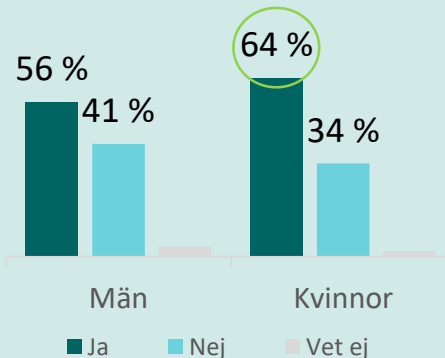
- Män (41%)
- Åldersgrupp 30-49 år (41%)
- De som inte har någon chefsbefattning (40%)
- Arbetar inom industri och teknik (43%)
- Känner att de hinner återhämta sig från för stressiga perioder (45%)
- Finns riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (48%)
- Känner sig trygg med att lyfta frågor om arbetsbelastning/arbetstidsförläggning med sin arbetsgivare (43%)

BAS: Är stressade (n=1660)

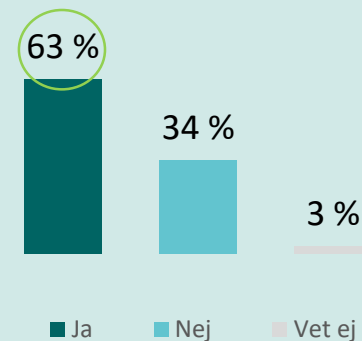
## TOTALT



## KÖN

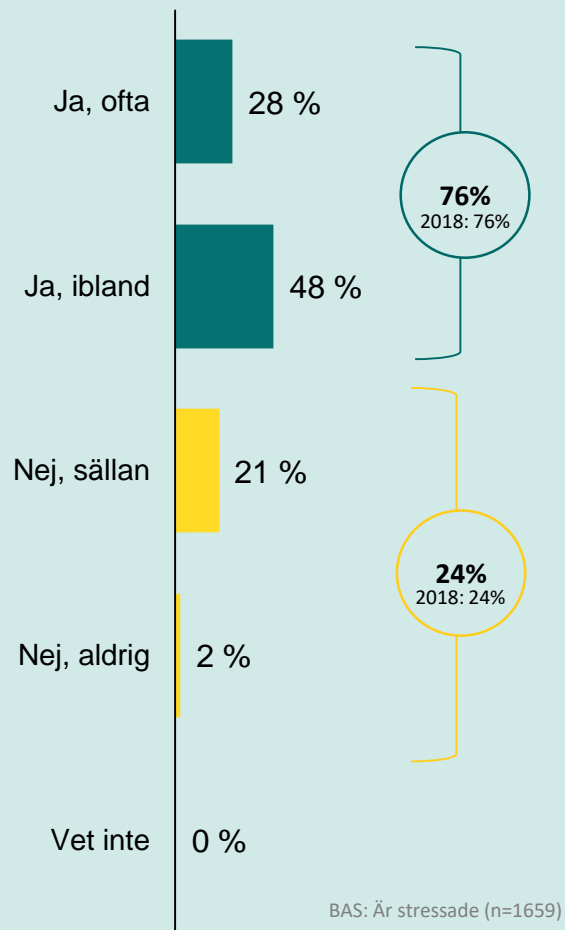


## HAR CHEFSBEFATTNING IDAG



# 1 av 4 känner att de sällan eller aldrig hinner återhämta sig från stressiga perioder

FRÅGA: Känner du att du hinner återhämta dig från för stressiga perioder?



## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Netto, ja (76%)

- Arbetar inom farmaci och hälsa (87%)
- Har riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (83%)

### Netto, nej (24%)

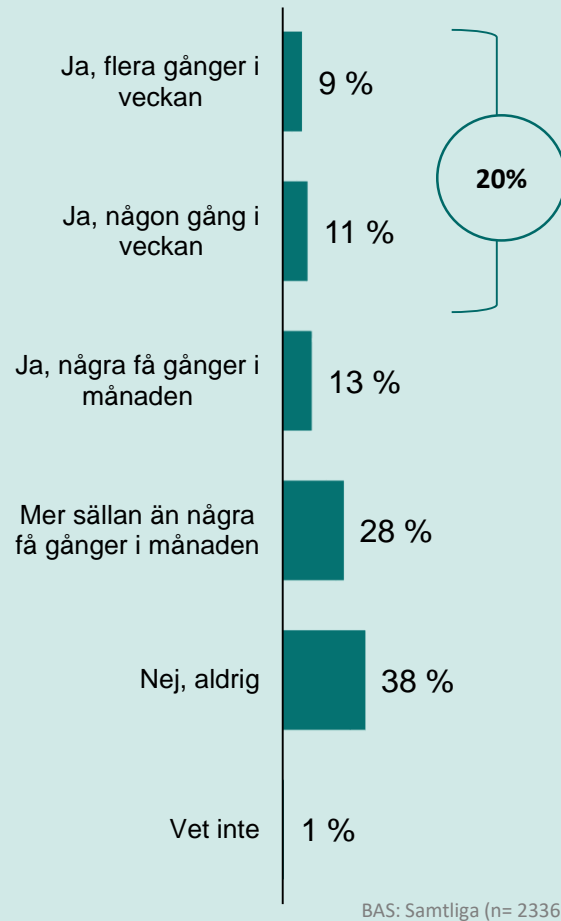
- Har inte riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (30%)

# Kommunikation kring stress

---

# 1 av 5 hoppar över lunchen med kollegorna en eller flera gånger i veckan pga. för hög arbetsbelastning

FRÅGA: Händer det att du hoppar över lunchen med kollegorna på grund av för hög arbetsbelastning?



## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Varje vecka (20%)

- Kvinnor (24%)
- Åldersgrupp 30-49 år (26%)
- De som har en chefsbefattning (31%)
- De som arbetar inom farmaci och hälsa (34%)
- Känner att de generellt blir stressade av sitt jobb (27%)
- Upplever att jobbstressen ökat under det senaste året (34%)
- Känner inte att de hinner återhämta sig från stressiga perioder (48%)
- Känner sig inte trygg med att lyfta frågor om arbetsbelastning/arbetstidsförläggning med sin arbetsgivare (41%)

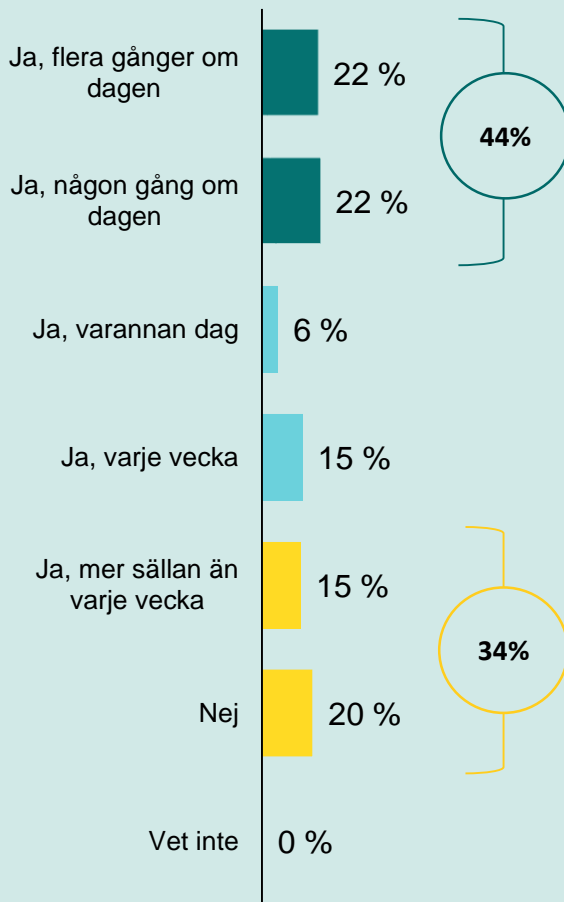
### Nej, aldrig (38%)

- Åldersgrupp 18-29 år (55%)
- Har inte en chefsbefattning (42%)
- Arbetar inom IT och telekom (44%)
- Boendes i mindre städer och landsbygdskommuner (43%)
- Är generellt inte stressad av sitt jobb (55%)



# Drygt 4 av 10 läser sin jobbmail en eller flera gångar varje dag när de är lediga

FRÅGA: Händer det att du läser jobbmail när du är ledig?



BAS: Samtliga (n= 2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Varje dag (44%)

- Män (47%)
- Åldersgrupp 30-49 år (50%)
- Har en chefsbefattning (68%)
- Arbetar inom handel (53%) eller konsult och finans (56%)
- Känner sig stressad av sitt jobb (49%)
- Upplever att jobbstressen ökat senaste året (53%)
- Har en arbetssituation som innebär att de generellt sett är tillgängliga utanför arbetstid (61%)

### Mer sällan/aldrig (34%)

- Kvinnor (43%)
- Åldersgrupp 18-29 år (50%)
- Har inte en chefsbefattning (42%)
- Arbetar inom transport och logistik (46%)

# 7 av 10 som läser mail när de är lediga gör det för att skapa kontroll över sin arbetssituation

FRÅGA: Varför läser du mail när du är ledig? *Flera svar möjliga*



BAS: Läser jobbmail (n=1498)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

### För att skapa kontroll (69%)

- Åldersgrupp 30-49 år (73%)
- Har en chefsbefattning (74%)
- Arbetar inom konsult och finans (76%)

### Hinna med arbetsuppgifter (27%)

- Har chefsbefattning (34%)

### Kan inte låta bli (21%)

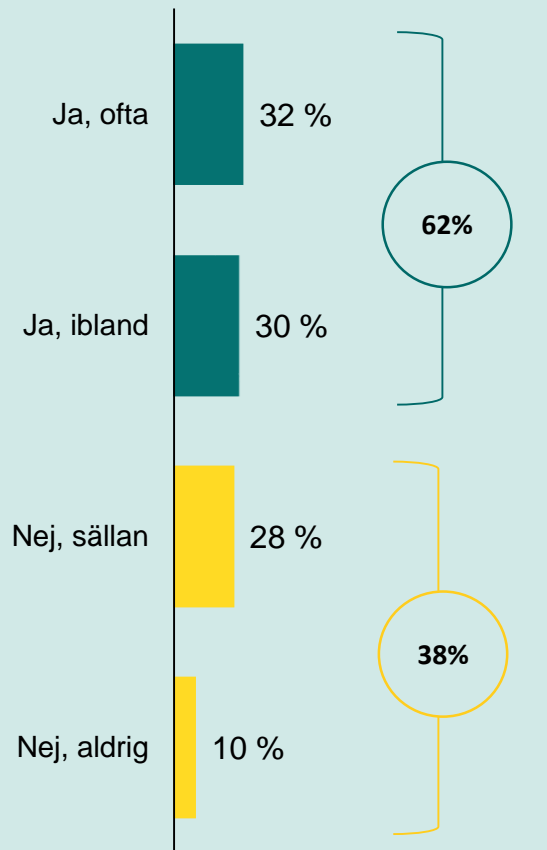
- Män (23%), jämfört med kvinnor (17%)
- Arbetar inom IT och telekom (31%)

### Exempel på annat:

- Tror jag känner mig osäker och vill inte missa nått viktigt.
- Har privata leverantörer, som har mest möjlighet att kommunicera när de har ledigt.
- Man kan rätta situationen om man kan lösa det direkt.

# 6 av 10 svarar att de har en arbetsituation som generellt innebär att de ofta eller ibland är tillgängliga utanför arbetstid

FRÅGA: Innebär din arbetsituation att du generellt sett är tillgänglig utanför arbetstid?



BAS: Samtliga (n= 2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Ja (62%)

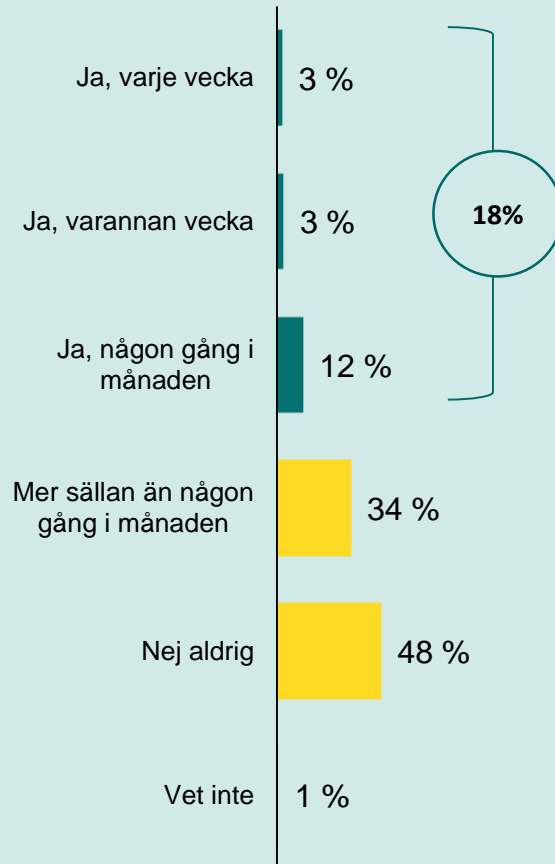
- Män (67%)
- Har en chefsbefattning (87%)
- Arbetar inom energi och miljö (79%)
- Känner sig generellt stressad av sitt jobb (67%)
- Känner inte att de hinner återhämta sig från stressiga perioder (75%)

### Nej (38%)

- Kvinnor (46%)
- Känner inte att de generellt blir stressade av sitt jobb (64%)

# För nästan 1 av 5 har det hänt att de en eller flera gånger i månaden har ställt in fritidsaktiviteter för att kunna återhämta sig efter en stressig arbetsvecka

FRÅGA: Har det hänt att du har ställt in fritidsaktiviteter (fest, aktiviteter med familjen och motsvarande) för att du måste återhämta dig efter en stressig arbetsvecka?



BAS: Samtliga (n= 2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Varje månad (18%)

- Kvinnor (26%)
- Har en chefsbefattning (22%)
- Arbetar inom farmaci och hälsa (29%), transport och logistik (28%) eller handel (24%)
- Känner att de generellt blir stressade av sitt jobb (24%)
- Känner inte att de hinner återhämta sig från stressiga perioder (46%)

# Riktlinjer och förväntningar

---

# 1 av 4 svarar att det finns riktlinjer för att minska stressen på sin arbetsplats

FRÅGA: Finns det några riktlinjer för att minska stress på din arbetsplats?

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Ja (25%)

- Har chefsbefattning (30%)
- Arbetar inom konsult och finans (31%)

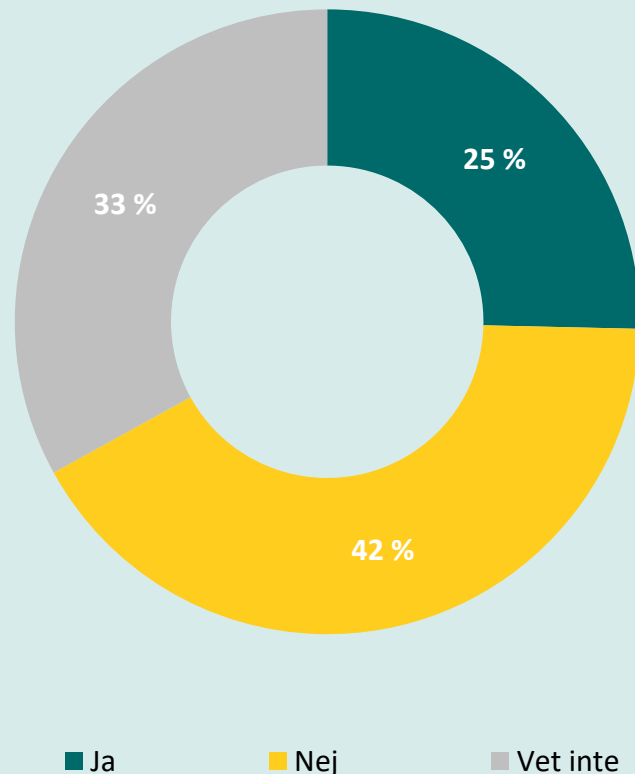
### Nej (42%)

- Kvinnor (48%)
- Har chefsbefattning (49%)
- Jobbar inom handel (55%) och transport och logistik (58%)

### Vet ej (33%)

- Har ingen chefsbefattning (38%)
- Arbetar inom IT och telekom (38%)

BAS: Samtliga (n=2336)



# 1 av 2 menar att företagsledning och andra chefer på arbetsplatsen arbetar mer än ordinarie arbetstid

FRÅGA: Föregår företagsledningen och andra chefer på din arbetsplats med gott exempel när det gäller att generellt sett arbeta varken mer eller mindre än ordinarie arbetstid?

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Ja (25%):

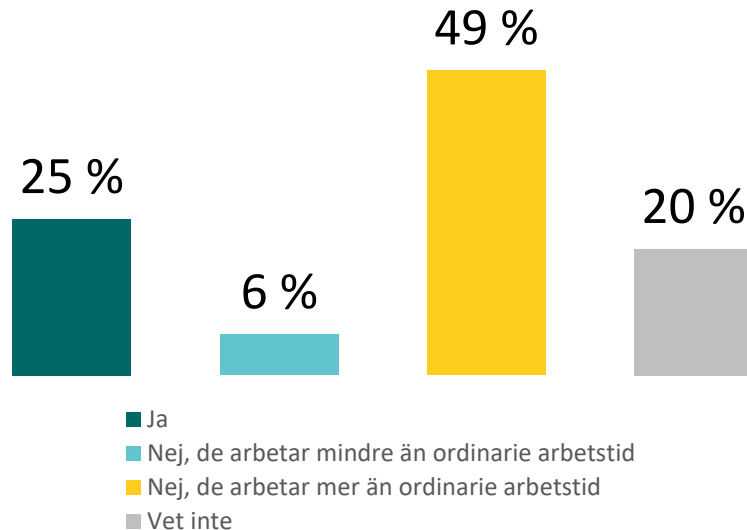
- Arbetar inom IT och telekom (29%)

### Nej, jobbar mer (49%)

- Åldersgrupp 18-29 år (59%)
- Arbetar inom konsult och finans (59%)

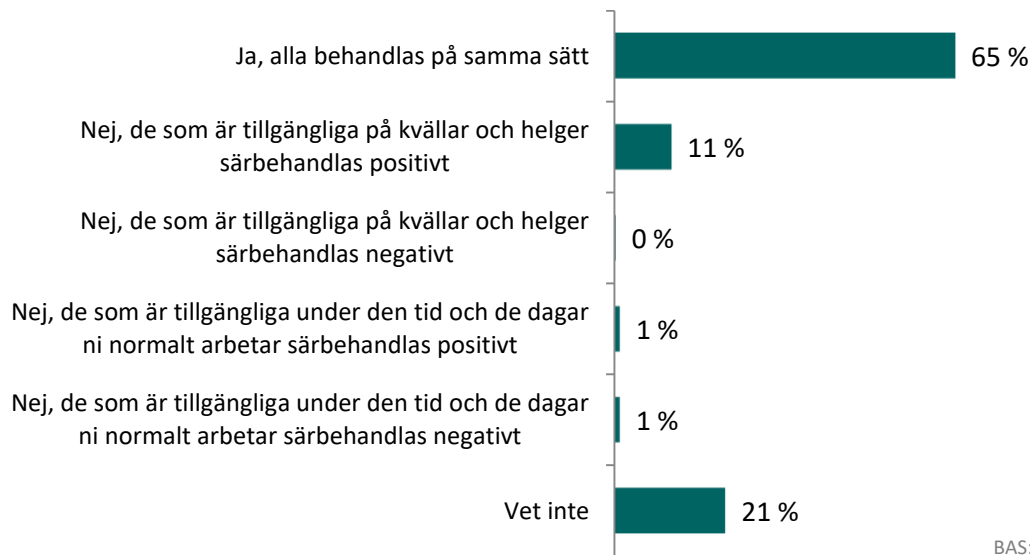
BAS: Samtliga (n=2336)

Anställda förväntas arbeta ett visst antal timmar varje vecka, baserat på vad lagen, kollektivavtal eller anställningsavtal fastslår. Vi kallar det *ordinarie arbetstid* framöver.



# 1 av 10 upplever att medarbetare som är tillgängliga på kvällar och helger särbehandlas positivt

FRÅGA: Upplever du att medarbetare som är tillgängliga när ni normalt arbetar behandlas på samma sätt som dem som även är tillgängliga på kvällar eller helger?



BAS: Samtliga (n=2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

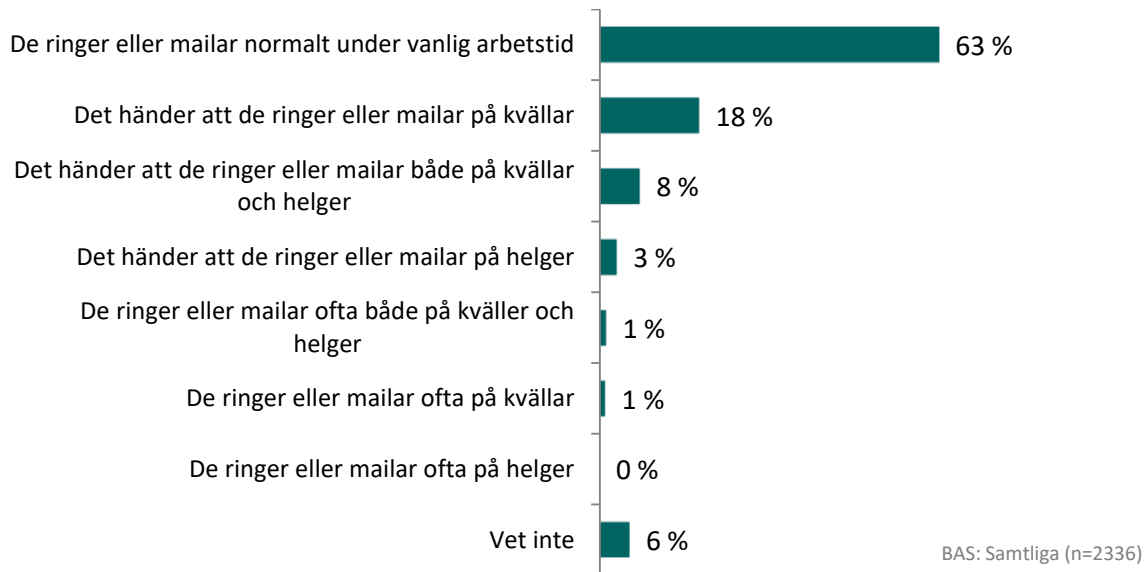
### Nej, de som är tillgängliga på kvällar/helger särbehandlas positivt (11%)

- Arbetar inom transport och logistik (18%)



# Nästan 1 av 5 svarar att det händer att deras företagsledning och andra chefer ringer eller mailar på kvällar

FRÅGA: Om du tänker på när (på dagen, i veckorna) ni på arbetsplatsen normalt arbetar, när mailar eller ringer företagsledningen och andra chefer normalt till medarbetarna på arbetsplatsen?



## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

### Händer att de ringer eller mailar på kvällar (18%)

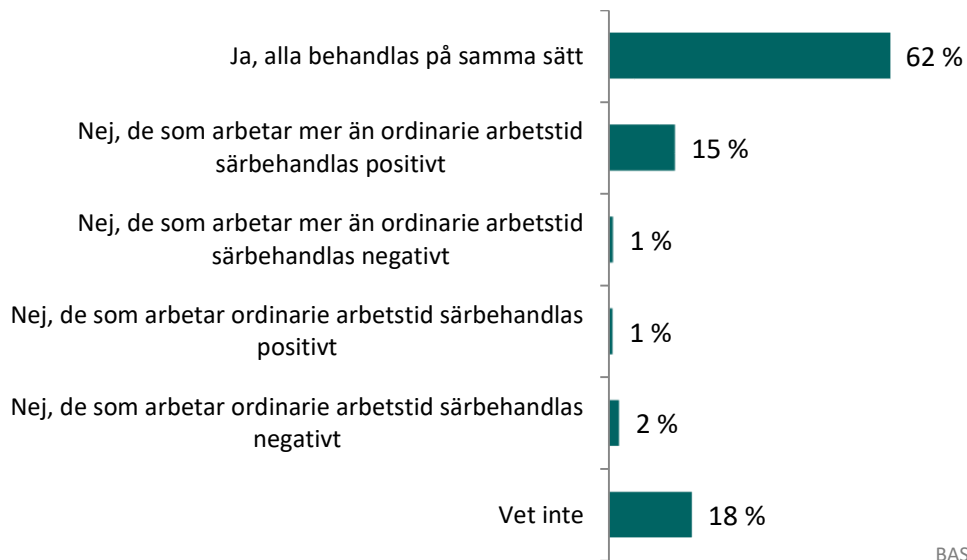
- Har chefsbefattning (21%)
- Medlem i ett TCO-förbund (21%)
- Känner att de hinner återhämta sig från stressiga perioder (23%)

### Händer att de ringer eller mailar både på kvällar och helger (8%)

- Arbetar inom konsult och finans (11%)
- Känner att de inte hinner återhämta sig från stressiga perioder (11%)

## 2 av 3 upplever att medarbetare behandlas på samma sätt, oavsett om de arbetar mer än ordinarie arbetstid eller inte

FRÅGA: Upplever du att medarbetare som normalt arbetar ordinarie arbetstid behandlas på samma sätt som medarbetare som ofta arbetar mer än ordinarie arbetstid?



BAS: Samtliga (n=2336)

### Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

#### Att alla behandlas på samma sätt (62%)

- Har en chefsbefattning (66%)
- Arbetar inom IT och telekom (67%)

# 8 av 10 känner sig trygga med att lyfta frågor om arbetsbelastning och arbetstidsförläggning med sin arbetsgivare

FRÅGA: Känner du dig trygg med att lyfta frågor om arbetsbelastning och arbetstidsförläggning med din arbetsgivare?

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

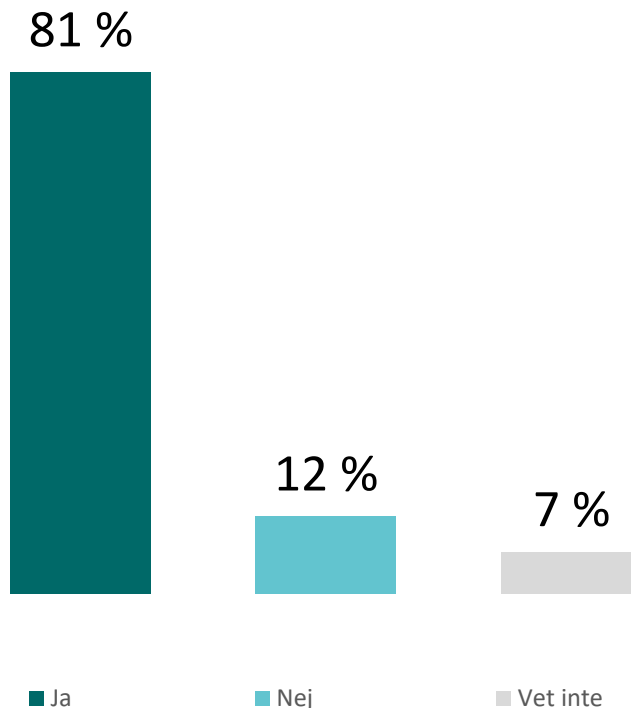
### Ja (81%):

- Män (84%)
- Åldersgrupp 30-49 år (84%)
- Arbetar inom industri och teknik (85%)
- Finns riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (93%)

### Nej (12%):

- Kvinnor (16%)
- Arbetar inom transport och logistik (22%)
- Bor i Stockholms län (15%)
- Finns inte riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (19%)

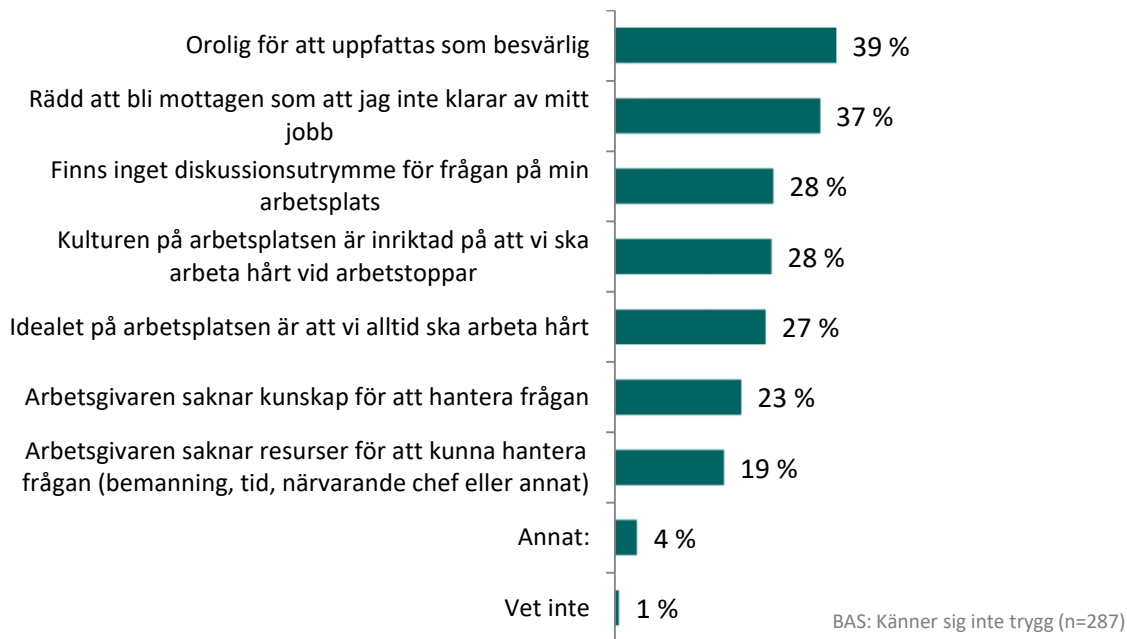
BAS: Samtliga (n=1560)



Av dem som inte känner sig trygga med att lyfta frågor om arbetsbelastning med sin arbetsgivare

# 4 av 10 är oroliga för att uppfattas som besvärliga

FRÅGA: Vilken är anledningen till att du inte känner dig trygg med att lyfta dessa frågor? *Flera svar möjliga*



#### Exempel på annat:

- Arbetar som konsult, arbetsgivaren är inte insatt i uppdragets omfattning.

# Nästan 4 av 10 svarar att deras arbetsgivare/chef regelbundet undersöker arbetsmiljörisker

FRÅGA: Undersöker din arbetsgivare/chef regelbundet arbetsmiljörisker som för hög arbetsbelastning och ohälsosam arbetstidsförläggning?

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

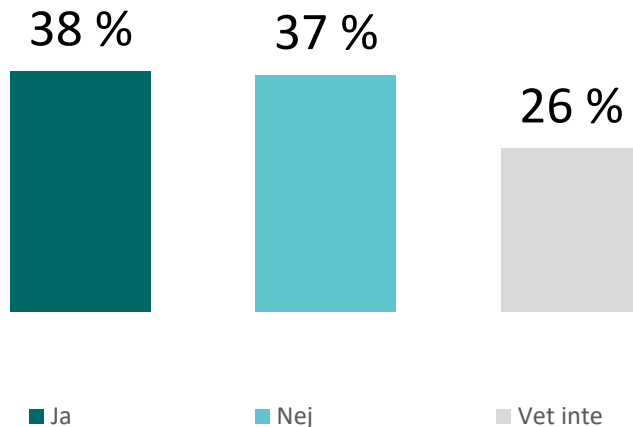
### Ja (38%):

- Åldersgrupp 18-29 år (51%)
- Arbetar inom konsult och finans (43%)

### Nej (37%):

- De som har chefsbefattning (41%)
- Arbetar inom handel (49%) och transport och logistik (49%)
- Känner inte att de hinner återhämta sig från stressiga perioder (58%)

BAS: Samtliga (n=2336)



# 4 av 10 menar att deras arbetsgivare/chef inte åtgärdar arbetsmiljörisker regelbundet

FRÅGA: Åtgärdar din arbetsgivare/chef regelbundet arbetsmiljörisker som för hög arbetsbelastning och ohälsosam arbetstidsförläggning?

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

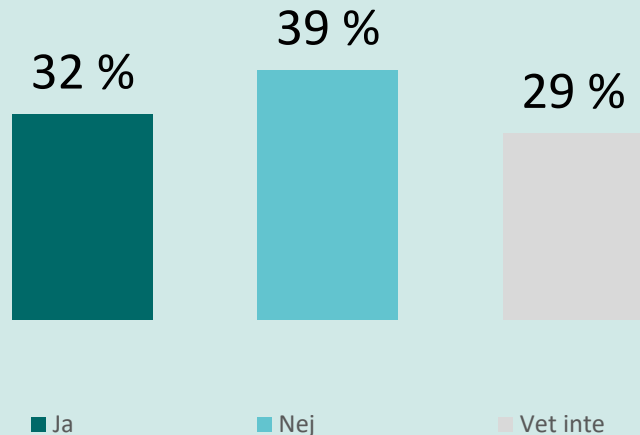
### Ja (32%):

- Boende i mindre städer och landsbygdkommuner (37%)
- Känner generellt att de inte blir stressad av sitt jobb (40%)

### Nej (39%):

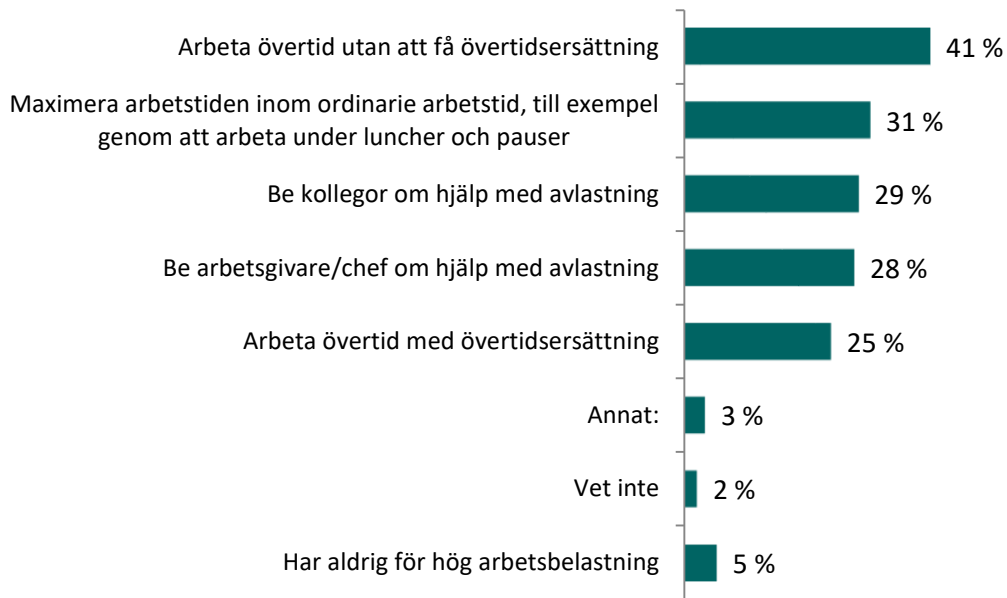
- De som har en chefsbefattning (44%)
- Boende i storstäder och storstadsnära kommuner (44%)
- Känner generellt att de blir stressade av sitt jobb (44%)

BAS: Samtliga (n=2336)



# Vid hög arbetsbelastning löser 4 av 10 det med att arbeta övertid utan att få övertidsersättning

FRÅGA: När jag har för hög arbetsbelastning löser jag det vanligen genom att ...



BAS: Samtliga (n=2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad följande:

### Arbeta övertid utan att få övertidsersättning (41%)

- Har chefsbefattning (60%)
- Arbetar inom farmaci och hälsa (50%), konsult och finans (49%) eller handel (52%)

### Maximera arbetstiden inom ordinarie arbetstid (31%)

- Kvinnor (37%)
- Åldersgrupp 30-49 år (38%)
- Arbetar inom handel (39%) samt konsult och finans (39%)

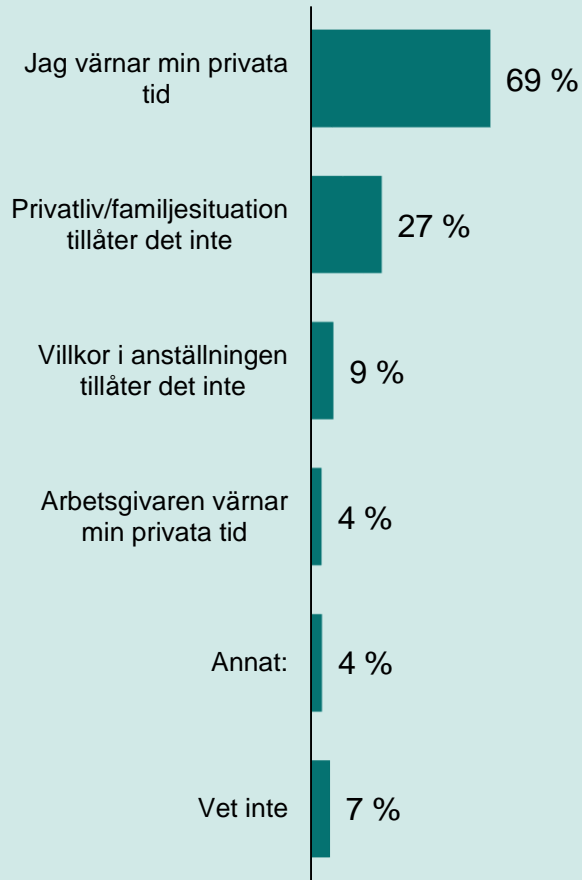
### Be kollegor om hjälp med avlastning (29%)

- Åldersgrupp 30-49 år (32%)

Av dem som löser hög arbetsbelastning genom att maximera sin arbetstid:

# 7 av 10 maximerar sin ordinarie arbetstid för att värna om sin privata tid

FRÅGA: Vilken är den främsta anledningen till att du maximerar arbetstiden inom ordinarie arbetstid i stället för att arbeta övertid?



BAS: Maximerar sin tid (n= 698)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Värnar min privata tid (69%)

- Arbetar inom IT och telekom (80%)

### Privatliv/familjesituation tillåter det inte (27%)

- Åldersgrupp 30-49 år (40%)



# Nästan samtliga tycker att det är viktigt att jobbet möjliggör balans mellan arbete och fritid

FRÅGA: Hur viktigt eller oviktigt är det att ditt jobb möjliggör balans mellan arbete och fritid?



BAS: Samtliga (n= 2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Mycket viktigt (68%)

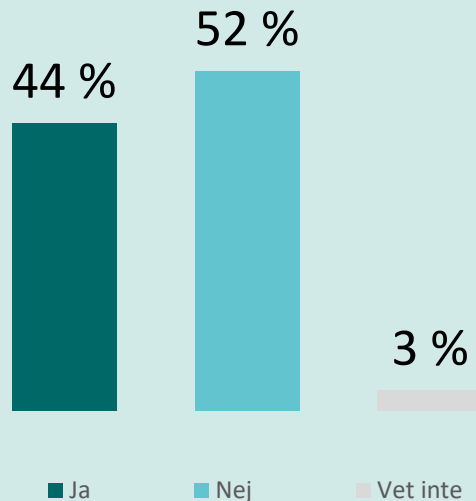
- Kvinnor (78%)
- Har inte chefsbefattning (72%)
- Har inte en arbetssituation där de generellt är tillgängliga utanför arbetstid (77%)

### Ganska viktigt (27%)

- Män (31%)
- Har chefsbefattning (34%)
- Har en arbetssituation där de generellt är tillgängliga utanför arbetstid (31%)

# Drygt 4 av 10 har någon gång övervägt att byta jobb för att få bättre förutsättningar att nå balans mellan arbete och fritid

FRÅGA: Har du någon gång övervägt att byta jobb för att få bättre förutsättningar för att nå en balans mellan arbete och fritid?



BAS: Samtliga (n= 2336)

## Signifikanta skillnader

Följande undergrupper svarar i högre grad:

### Ja (44%)

- Kvinnor (48%)
- Åldersgrupp 30-49 år (48%)
- Är generellt stressad över sitt jobb (54%)
- Har inga riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (54%)

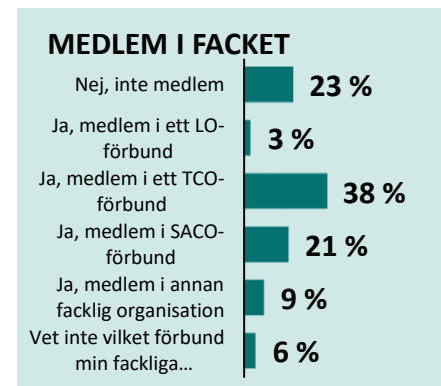
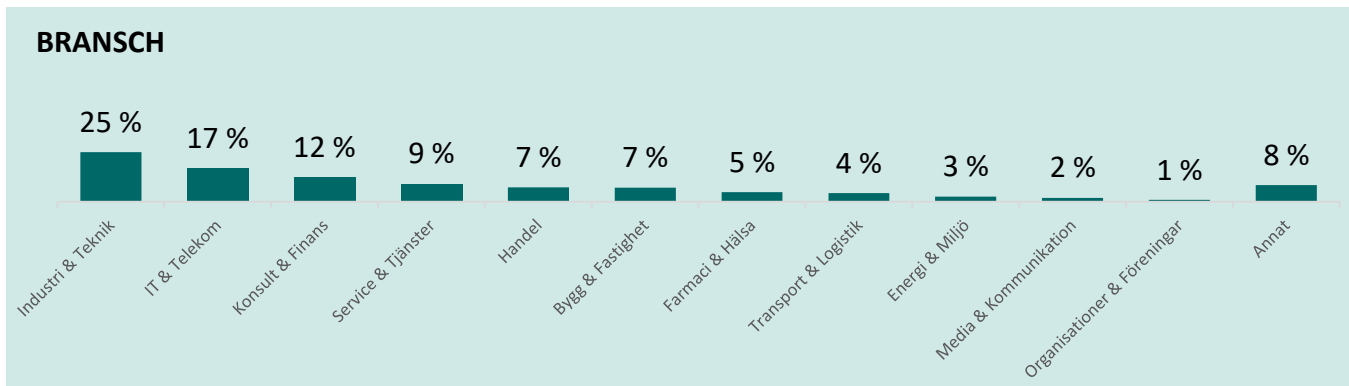
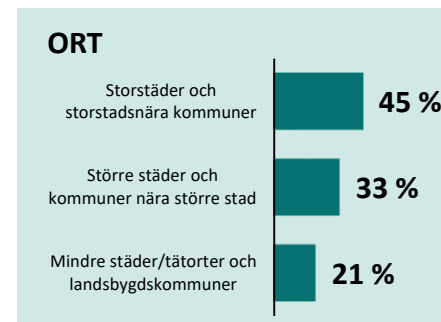
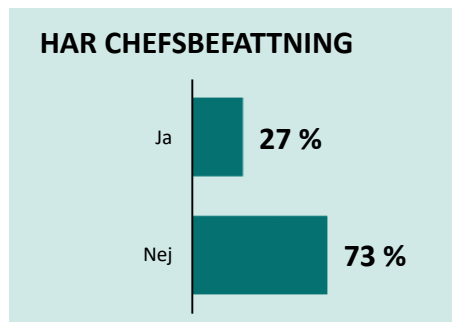
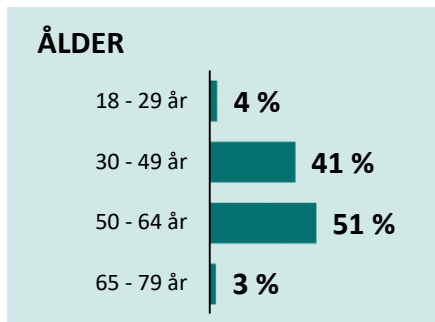
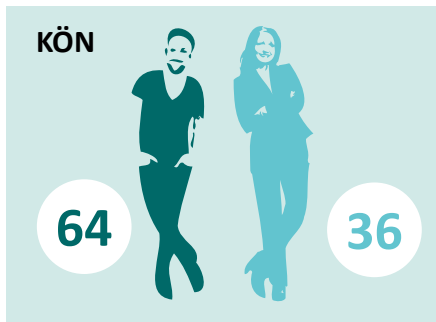
### Nej (52%)

- Män (55%)
- De som generellt inte är stressade över sitt jobb (75%)
- Har riktlinjer för att minska stress på arbetsplatsen (60%)

# Om deltagarna

---

# Bakgrund



BAS: Samtliga (n=2336)

# Om Novus undersökningar

---

# Kort om Novus Sverigepanel

Novus Sverigepanel består av ungefär 40 000 paneldeltagare. Panelen är slumpmässigt rekryterad (man kan inte anmäla sig själv för att tjäna pengar eller för att man vill påverka opinionen) och är riksrepresentativ avseende ålder, kön och region i åldersspannet 18–79 år. Eventuella skevheter i panelstruktur avhjälps genom att ett riksrepresentativt urval dras från panelen samt av att resultatet viktas.

Vi vårdar vår panel väl genom s k panel management. Det innebär bl a att vi ser till att man inte kan delta i för många undersökningar under en kort period, inte heller i flera liknande undersökningar. Vi har också ett system för belöningar till panelen.



## Undersökningsgenomförande

Ett urval ur panelen dras. Dessa får en inbjudan till undersökningen via e-post. Inbjudan innehåller information om hur lång tid undersökningen tar att besvara, sista svarsdatum samt en länk som man klickar på för att komma till frågeformuläret. Man kan besvara alla frågor på en gång alternativt göra paus och gå tillbaka till frågeformuläret vid ett senare tillfälle.

När datainsamlingen är klar påbörjas databearbetningen. Därefter produceras tabeller och en rapport sammanställs.

Fråga gärna efter mer  
information kring vårt  
panel management!



## Kort om kvalitet i webbpaneler

**Novus Sverigepanel håller hög kvalitet. Vi genomför kontinuerligt kvalitetskontroller och valideringar av både panelen och de svar som paneldeltagarna ger.**

I jämförande studier (andra webbpaneler) har vi konstaterat att panelisterna i Novus panel tar längre tid på sig för att svara på frågor och att det finns en logik i svaren (exempel: om man tycker om glass och choklad, då tycker man också om chokladglass). I de självrekryterade panelerna ser vi inte denna logik i samma utsträckning.

Vi ser också att våra panelister har ett mer "svensson-beteende" än självrekryterade paneler, där man i är bl.a. väldigt internetaktiv.

Novus panelister får i snitt 12 undersökningar per år, vilket är betydligt färre undersökningar än i många andra paneler, och ger en högre kvalitet i genomförandet. En annan mycket viktig kvalitetsaspekt är att ange deltagarfrequens (svarsfrekvens) vilket är ett krav enligt samtliga branschorganisationer.

**Några viktiga checkpoints när man genomför webbundersökningar i paneler:**

- Panelen ska vara slumpmässigt rekryterad för att kunna spegla verkligheten.
- Undersökningsföretaget ska alltid kunna redovisa deltagarfrequens för varje enskild undersökning.
- Panelisterna ska inte vara proffstyckare, dvs. få för många undersökningar. Får man fler än två per månad finns risken att man blir proffstyckare och svarar på undersökningen av fel skäl.
- Panelen ska skötas med ett bra panelmanagement avseende belöningar, validering av svar osv.
- Tid för fältarbetet (genomförandet av intervjuer) ska alltid redovisas och helst innehålla både vardagar och helgdagar.



## Publiceringsregler

---

Novus varumärke är en garant för att en undersökning har gått rätt till och att slutsatserna kring densamma är korrekta utifrån målet med undersökningen.



Enligt internationella branschregler (ESOMAR) är Novus som undersökningsföretag ansvariga för att våra undersökningar tolkas rätt vid första publicering.



För att säkerställa att våra undersökningar presenteras på ett korrekt sätt ber vi alltid att få se den text som skrivs med syfte att publiceras där Novus undersökningar omnämns.

Novus förbehåller sig rätten att korrigera felaktiga siffror och tolkningar som har publicerats.



# Vi på Novus älskar frågor

---



## Novus team

### Konsult

Kajsa Bergvall

**Mobil:** 0736831952

**E-post:** peter.blid@novus.se



### Projektledare

Katarina Hajdu

**Mobil:** 0728562091

**E-post:** katarina.hajdu@novus.se



### Programmerare och statistiker

Åsa Lindgren

**E-post:** asa.lindgren@novus.se

