



# STRESS

Akademikernes psykiske arbejdsmiljø 2015



## Indholdsfortegnelse

Stress .....	3
Hovedresultater .....	4
Stress i hverdagen og på arbejdspladsen.....	5
Den vigtigste kilde til stress.....	6
Køn og stress .....	6
Sektor og stress .....	7
Stillingsniveau og stress .....	8
Alder og stress .....	9
Familiære forhold og stress .....	10
Nærmeste leder og stress .....	13
Arbejdspladskultur og stress.....	16
Produktivitet, faglig kvalitet og stress .....	18
Psykisk arbejdsmiljø og stress .....	20
Generende forstyrrelser og stress.....	21
Arbejdsomængde og stress.....	22

## Stress

Stress kan medføre alvorlige konsekvenser for de personer, der rammes. Både sundhedsmæssigt, økonomisk og socialt. Men også for arbejdspladserne og samfundet er der store gevinster at hente ved at nedbringe graden af stress. I denne delrapport sætter Akademikerne derfor fokus på stress.

I delrapporten ses der nærmere på, i hvilken grad akademikerne er stressede i hverdagen og oplever problemer med stress på deres arbejdsplads. Vi ser desuden nærmere på, om der er særlige grupper blandt akademikerne, der er i større risiko for stress end andre. Vi ser også på, hvilken betydning en række faktorer har for risikoen for stress. Det undersøges desuden, hvilken rolle ledelse og arbejdspladskultur spiller i forhold til stress. Sammenhængen mellem produktivitet, kvalitet og stress er et yderligere fokuspunkt i rapporten.

Delrapporten er en del af Akademikernes undersøgelse af psykisk arbejdsmiljø. I alt har 27.957 medlemmer af de akademiske fagforeninger besvaret spørgeskemaet. Heraf er i alt 25.239 lønmodtagere og resten selvstændige. I denne delrapport indgår kun de 25.239 lønmodtagere og ikke de selvstændige.

Alle resultater og forskellene mellem forskellige grupperes besvarelser i denne analyse er signifikant på et 99-signifikansniveau, med mindre der er anført andet.

Grundet afrunding af decimaler kan der være tilfælde hvor tabellerne ikke summer til 100.

## Hovedresultater

Undersøgelsen viser, at:

- 72 pct. af akademikerne oplever, at deres arbejdsplads er præget af stress
- 46 pct. af akademikerne er stressede i hverdagen
- Arbejdet er den vigtigste kilde til stress blandt akademikerne
- For akademikere med hjemmeboende børn under 7 år er både arbejde og privatliv den vigtigste kilde til stress
- Kvindelige akademikere oplever i højere grad end mænd problemer med stress i hverdagen og på arbejdspladsen
- Offentligt ansatte akademikere oplever i højere grad end privatansatte problemer med stress i hverdagen og på arbejdspladsen
- Medarbejdere er mere stressede end mellemledere og den øverste ledelse Mellemledere er mere stressede end den øverste ledelse
- Medarbejdere oplever i højere grad end mellemledere og den øverste ledelse deres arbejdsplads som præget af stress. Mellemledere oplever i højere grad end den øverste ledelse, at deres arbejdsplads er præget af stress
- De 30-44-årige akademikere er mere stressede end de øvrige aldersgrupper
- Akademikere med børn under 7 år er mere stressede end akademikere med børn på 7 år og derover samt akademikere uden børn
- Akademikere, der har en for stor arbejdsomængde, oplever mere stress
- Akademikere med en god nærmeste leder, oplever mindre stress
- 35 pct. af akademikerne synes ikke deres nærmeste leder er faglig klædt på til at håndtere stress og psykisk arbejdsmiljø problemer
- Mere end hver femte akademiker, 22 pct., oplever, at stress anses som den enkeltes eget problem på deres arbejdsplads
- Næsten 4 ud af 10 oplever ikke, at stress forebygges i tilstrækkelig grad på deres arbejdsplads
- Et højt stressniveau sænker den gennemsnitlige produktivitet
- Produktiviteten er 29,4 procent højere for akademikere der i meget lav grad eller slet ikke er stressede, i forhold til akademikere der i meget høj grad er stressede
- Muligheden for at levere arbejdsopgaverne i en faglig forsvarlig kvalitet bliver markant forringet af et højt stressniveau
- Et godt psykisk arbejdsmiljø minimerer risikoen for stress
- Generende forstyrrelser i arbejdet øger risikoen for stress
- En for stor arbejdsomængde øger risikoen for stress.

## Stress i hverdagen og på arbejdspladsen

I undersøgelsen er akademikere blevet spurgt ind til, om de vil beskrive deres arbejdsplads som præget af stress. Undersøgelsen viser, at mere end 7 ud af 10 akademikere, 72 pct., i meget høj, høj eller nogen grad oplever deres arbejdsplads som præget af stress. Kun knap hver fjerde akademiker, 24 pct., arbejder et sted, der i lav grad er præget af stress, og 4 pct. et sted, der kun i meget lav grad eller slet ikke er præget af stress.

Tabel 1:

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?	
	Procent
I meget høj grad	5 %
I høj grad	17 %
I nogen grad	50 %
I lav grad	24 %
I meget lav grad/slet ikke	4 %

Undersøgelsen viser videre, at næsten halvdelen af akademikere, 46 pct., i meget høj, høj eller nogen grad er stresset i hverdagen. Hver 10. akademiker er i meget høj eller høj grad stresset i hverdagen. Lidt over halvdelen, 54 pct., har kun i lav, meget lav grad eller slet ikke selv problemer med stress i dagligdagen.

Tabel 2:

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	
	Procent
I meget høj grad	2 %
I høj grad	8 %
I nogen grad	36 %
I lav grad	40 %
I meget lav grad/slet ikke	14 %

## Den vigtigste kilde til stress

Analysen viser, at arbejdet er den vigtigste kilde til stress blandt akademikerne. De akademikere, der har angivet, at de i meget høj, høj eller nogen grad er stressede i hverdagen, er blevet spurgt til, hvad der er den vigtigste kilde til deres stress. Heraf svarer 58 pct., at arbejdet den vigtigste kilde til stress. 39 pct. svarer, at det er en blanding af arbejds- og privatlivet, der stresser dem, mens kun 3 pct. mener, at det er privatlivet.

Tabel 3:

Hvad er den vigtigste kilde til din stress?	
	Procent
Arbejde	58 %
Privatliv	3 %
Både arbejde og privatliv	39 %

## Køn og stress

Undersøgelsen viser, at kvinder i højere grad end mænd er stressede. I alt 52 pct. af de kvindelige akademikere beskriver i meget høj, høj eller nogen grad deres hverdag som præget af stress. Det gælder for 42 pct. af mændene.

Der ses også en kønsforskel, når der spørges ind til, om arbejdspladsen er præget af stress. I alt 75 pct. af de kvindelige akademikere beskriver i meget høj, høj eller nogen grad deres arbejdsplads som præget af stress, hvilket gør sig gældende for 68 pct. af de mandlige akademikere.

Undersøgelsen viser ingen signifikant kønsforskel på, hvad akademikerne opfatter som den vigtigste kilde til deres stress.

Tabel 4:

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	Hvad er dit køn?	
	Kvinde	Mand
I meget høj grad	3 %	2 %
I høj grad	10 %	7 %
I nogen grad	39 %	33 %
I lav grad	38 %	42 %
I meget lav grad/slet ikke	11 %	16 %

Tabel 5:

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?	Hvad er dit køn?	
	Kvinde	Mand
I meget høj grad	5 %	4 %
I høj grad	19 %	15 %
I nogen grad	51 %	49 %
I lav grad	21 %	28 %
I meget lav grad/slet ikke	4 %	5 %

## Sektor og stress

Offentligt ansatte akademikere er mere stressede end privatansatte. 49 pct. af de offentligt ansatte akademikere er i meget høj, høj eller nogen grad stressede i hverdagen, hvilket gælder 43 pct. af de privatansatte.

Undersøgelsen viser endvidere, at de offentligt ansatte i højere grad end privatansatte ser deres arbejdsplads som præget af stress. Hele 73 pct. af de offentligt ansatte akademikere beskriver i meget høj, høj eller nogen grad, deres arbejdsplads som præget af stress, hvilket er tilfældet for 67 pct. af de privatansatte.

Tabel 6:

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	Er du ansat i det offentlige eller i det private?	
	Privat	Offentlig
I meget høj grad	2 %	3 %
I høj grad	7 %	9 %
I nogen grad	34 %	37 %
I lav grad	42 %	39 %
I meget lav grad/slet ikke	15 %	12 %

Tabel 7:

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?	Er du ansat i det offentlige eller i det private?	
	Privat	Offentlig
I meget høj grad	4 %	5 %
I høj grad	15 %	18 %
I nogen grad	48 %	50 %
I lav grad	27 %	22 %
I meget lav grad/slet ikke	5 %	4 %

## Stillingsniveau og stress

Om akademikere er ansat som medarbejder, mellemlider eller i den øverste ledelse, har betydning for graden af stress. Medarbejdere er mere stressede end både mellemlidere og den øverste ledelse. I alt 47 pct. af medarbejderne er i meget høj, høj eller nogen grad stressede. Det gør sig gældende for 44 pct. af mellemliderne og 33 pct. af den øverste ledelse.

Tabel 8:

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	Hvad er dit stillingsniveau?		
	Medarbejder	Mellemlider	Øverste ledelse
I meget høj grad	2 %	3 %	3 %
I høj grad	8 %	7 %	2 %
I nogen grad	37 %	34 %	28 %
I lav grad	39 %	43 %	46 %
I meget lav grad/slet ikke	14 %	13 %	22 %

Undersøgelsen viser ligeledes en markant forskel på medarbejderes, mellemlideres og øverste ledelses opfattelse af, om arbejdspladsen er præget af stress. Hvor 49 pct. af den øverste ledelse og 66 pct. af mellemliderne i meget høj, høj eller nogen grad beskriver deres arbejdsplads som præget af stress, er der tale om hele 73 pct. af medarbejderne.

Tabel 9:

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?	Hvad er dit stillingsniveau?		
	Medarbejder	Mellemlider	Øverste ledelse
I meget høj grad	5 %	4 %	1 %
I høj grad	18 %	13 %	8 %
I nogen grad	50 %	49 %	40 %
I lav grad	23 %	28 %	42 %
I meget lav grad/slet ikke	4 %	5 %	10 %



## Alder og stress

Analysen viser, at akademikere i alderen fra 30 til 59 år er mere stressede end akademikere i de øvrige aldersgrupper. Akademikere på 60 år eller ældre er mindst stressede.

Dette ses ved, at henholdsvis 50 pct. af de 30-44-årige og 47 pct. af de 45-59-årige i meget høj, høj eller nogen grad oplever en stresset hverdag. Det gælder for 38 pct. af de yngre end 30-årige og 35 pct. af de 60-årige eller ældre.

Tabel 10:

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	Hvad er din alder?			
	Yngre end 30 år	30 - 44 år	45 - 59 år	60 år eller ældre
I meget høj grad	2 %	3 %	2 %	1 %
I høj grad	7 %	9 %	8 %	6 %
I nogen grad	29 %	38 %	37 %	28 %
I lav grad	43 %	39 %	40 %	44 %
I meget lav grad/slet ikke	19 %	12 %	13 %	21 %

Tabel 11:

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?	Hvad er din alder?			
	Yngre end 30 år	30 - 44 år	45 - 59 år	60 år eller ældre
I meget høj grad	5 %	5 %	4 %	3 %
I høj grad	16 %	17 %	17 %	15 %
I nogen grad	40 %	50 %	52 %	52 %
I lav grad	32 %	24 %	23 %	24 %
I meget lav grad/slet ikke	7 %	4 %	4 %	5 %

### Den vigtigste kilde til stress for forskellige aldersgrupper

Arbejdet er for alle aldersgrupper den vigtigste kilde til stress. Analysen viser dog en stor aldersforskel på, hvor store andele af de enkelte aldersgrupper der angiver, at arbejdet er den vigtigste kilde.

70 pct. af akademikere på 60 år eller ældre og 65 pct. af de yngre end 30-årige opfatter arbejdet som den vigtigste stresskilde, mens det gør sig gældende for 64 pct. af de 45-59-årige og 52 pct.

af de 30-44-årige. Det er værd at bemærke, at en betydelig større andel af akademikerne mellem 30-44 år angiver både arbejde og privatliv som den største stresskilde sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

Tabel 12:

Hvad er den vigtigste kilde til din stress?	Hvad er din alder?			
	Yngre end 30 år	30 - 44 år	45 - 59 år	60 år eller ældre
Arbejde	65 %	52 %	64 %	70 %
Privatliv	2 %	4 %	2 %	2 %
Både arbejde og privatliv	33 %	44 %	35 %	28 %

## Familiære forhold og stress

I det følgende undersøges, hvilken rolle akademikernes familiære status spiller ind på graden af deres stress, og hvad de oplever som den vigtigste kilde til stress. I undersøgelsen skelnes der mellem akademikere med hjemmeboende børn under 7 år, akademikere med hjemmeboende børn på 7 år eller ældre samt akademikere uden hjemmeboende børn.

Undersøgelsen viser, at akademikere med hjemmeboende børn under 7 år er mere stressede end både akademikere med hjemmeboende børn på 7 år eller ældre og akademikere uden hjemmeboende børn. Endvidere fremgår det, at akademikere med børn på 7 år eller ældre er mere stressede end de akademikere, der ikke har hjemmeboende børn.

Der er således 51 pct. af akademikere med hjemmeboende børn under 7 år, som i meget høj, høj eller nogen grad oplever stress i hverdagen. Dette gør sig gældende for henholdsvis 48 pct. af akademikere med hjemmeboende børn på 7 år eller ældre og 42 pct. af akademikere uden hjemmeboende børn.

I alt 70 pct. akademikere uden hjemmeboende børn oplever i meget høj, høj eller nogen grad, at deres arbejdsplads er præget af stress, det gør sig gældende for 73 pct. af akademikere med hjemmeboende børn både under og over 7 år. Der er ikke nogle signifikante forskelle.

Tabel 13:

Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?	Har du hjemmeboende børn?		
	Nej	Ja, under 7 år	Ja, 7 år eller ældre
I meget høj grad	2 %	3 %	2 %
I høj grad	7 %	9 %	8 %
I nogen grad	33 %	39 %	38 %
I lav grad	41 %	38 %	39 %
I meget lav grad/slet ikke	16 %	11 %	13 %

Tabel 14:

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?	Har du hjemmeboende børn?		
	Nej	Ja, under 7 år	Ja, 7 år eller ældre
I meget høj grad	5 %	5 %	4 %
I høj grad	16 %	18 %	17 %
I nogen grad	49 %	50 %	52 %
I lav grad	25 %	24 %	24 %
I meget lav grad/slet ikke	5 %	4 %	4 %

### Den vigtigste kilde til stress på baggrund af familiære forhold

For 71 pct. af akademikere uden hjemmeboende børn er arbejdet er den vigtigste kilde til stress, mens det kun for 1 pct. er privatlivet. I alt 27 pct. angiver, at både arbejde og privatliv er den vigtigste årsag til deres stress.

Der tegner sig et markant andet billede, når der ses på akademikere med hjemmeboende børn under 7 år. Her er kombinationen af arbejde og privatlivet for størstedelen, i alt 55 pct., den vigtigste kilde til stress. 5 pct. svarer, at det er privatlivet, mens arbejdet er den vigtigste kilde til stress for 40 pct. af akademikere med små børn.

Arbejdet er for 60 pct. af akademikerne med hjemmeboende børn på 7 år eller derover den vigtigste kilde til stress, mens 38 pct. svarer, at det er en kombination af arbejde og privatliv. Blot 2 pct. angiver privatlivet som hovedårsagen til deres stress.

Tabel 15:

Hvad er den vigtigste kilde til din stress?	Har du hjemmeboende børn?		
	Nej	Ja, under 7 år	Ja, 7 år eller ældre
Arbejde	71 %	40 %	60 %
Privatliv	1 %	5 %	2 %
Både arbejde og privatliv	27 %	55 %	38 %

## Nærmeste leder og stress

I det følgende undersøges det, hvilken betydning den nærmeste leder har for, om akademikerne er stressede i hverdagen. Først ses der på, hvilken betydning det har, om akademikerne har en god nærmeste leder, og dernæst hvilken betydning det har, om den nærmeste leder er faglig klædt på til at håndtere eventuelle problemer med stress og psykisk arbejdsmiljø.

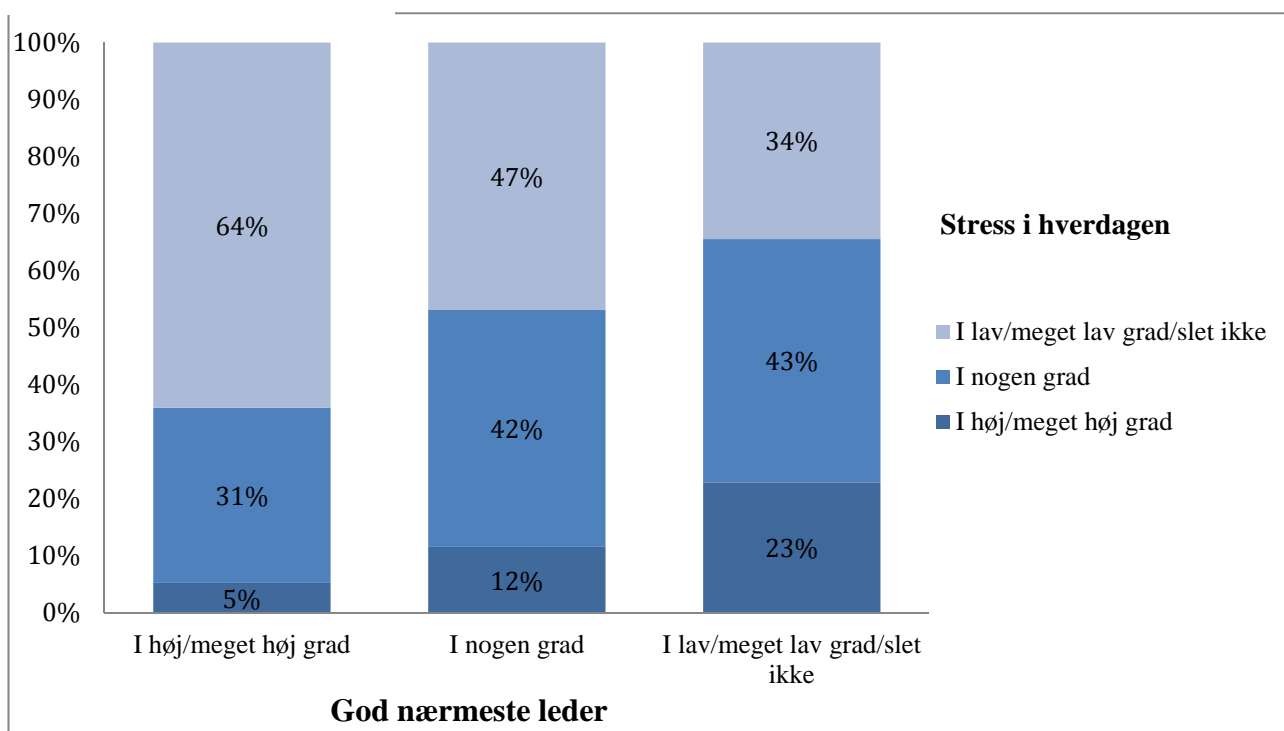
Undersøgelsen viser, at halvdelen af akademikerne alt i alt synes, at de har en god nærmeste leder. 33 svarer, at det i nogen grad er tilfældet, mens knap hver femte akademiker, 18 pct., kun i lav, meget lav grad eller slet ikke synes, de har en god nærmeste leder.

Tabel 16:

Har du alt i alt en god nærmeste leder?	
	Procent
I meget høj grad	16 %
I høj grad	34 %
I nogen grad	33 %
I lav grad	13 %
I meget lav grad/slet ikke	5 %

Kun 5 pct. af de akademikere, der har en god nærmeste leder oplever i meget høj eller høj grad stress i hverdagen. Det forholder sig markant anderledes, når der ses på akademikerne, der kun i lav, meget lav grad eller slet ikke har en god leder. I denne gruppe er i alt 23 pct. af akademikerne i meget høj eller høj grad stressede i hverdagen. For akademikerne, der i nogen grad mener, at de har en god nærmeste leder, er 12 pct. i meget høj eller høj grad stressede.

Figur 1:



## Nærmeste leder faglig klædt på

I undersøgelsen er akademikerne som nævnt desuden blevet spurgt ind til, i hvilken grad deres nærmeste leder er faglig klædt på til at håndtere eventuelle problemer med stress og psykisk arbejdsmiljø. Akademikerne har haft mulighed for at svare "ved ikke", da det kan være svært at svare på, hvis ikke der har været problemer med stress eller det psykiske arbejdsmiljø på arbejdspladsen, eller hvis den enkelte ikke har kendskab til, hvordan den nærmeste leder har håndteret sådanne problemstillinger. I alt 12 pct. har svaret "ved ikke".

Undersøgelsen viser, at 35 pct. af akademikerne kun i lav, meget lav grad eller slet ikke mener, at deres nærmeste leder er fagligt klædt på til at håndtere eventuelle problemer med stress og psykisk arbejdsmiljø, mens 30 pct. mener, at lederen i nogen grad er i stand til dette. Lidt mere end hver femte akademiker, 22 pct., mener i meget høj eller høj grad, at deres nærmeste leder fagligt er klædt på til at håndtere denne slags problemstillinger.

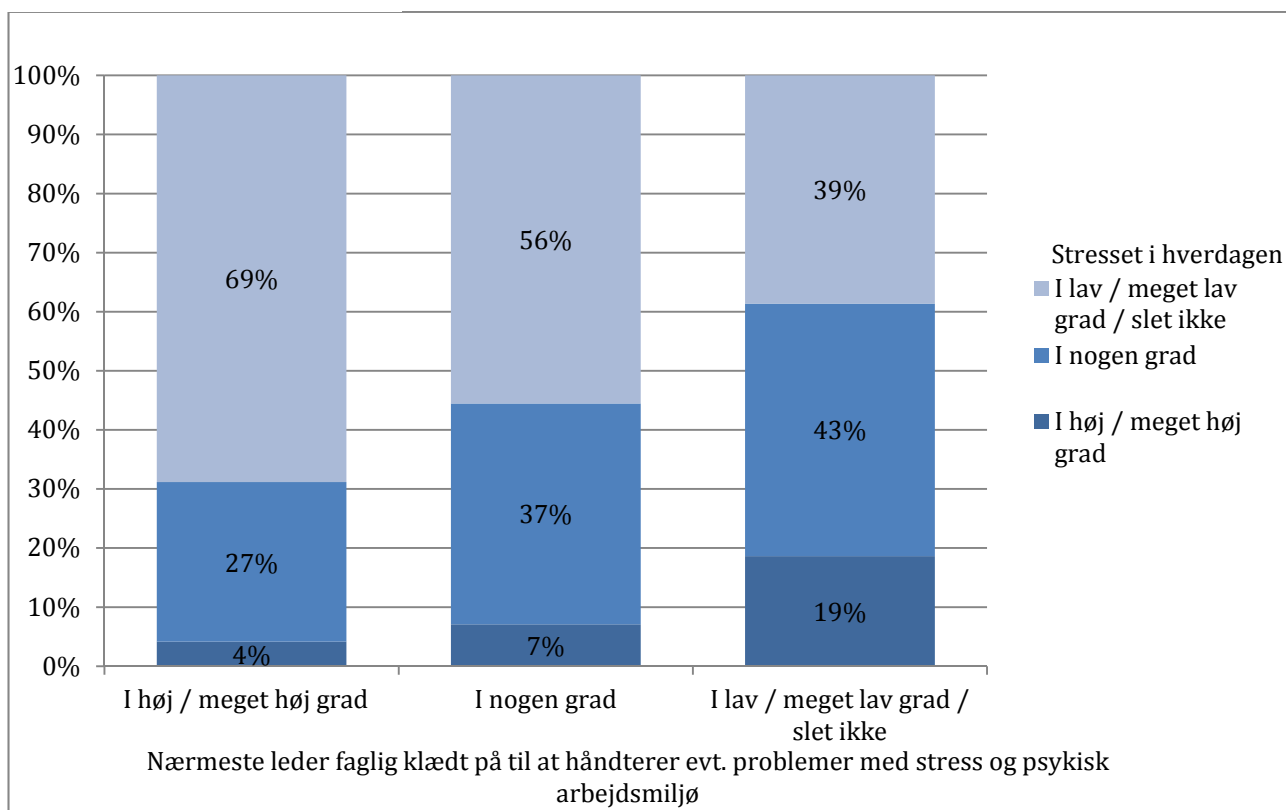
Tabel 17 viser sammenhængen mellem, om den nærmeste leder er faglig klædt på til at håndtere eventuelle problemer med stress og akademikernes risiko for at opleve stress i hverdagen. Blandt de akademikere, hvis nærmeste leder fagligt er godt klædt på til at håndtere stress og psykisk arbejdsmiljø, oplever 4 pct. i meget høj eller høj grad stress i hverdagen, mens det er tilfældet for 19 pct. af de akademikere, som ikke har en nærmeste leder, der er fagligt klædt på til dette. Det drejer sig om 7 pct., når der ses på de akademikere, der svarer, at den nærmeste leder i nogen grad er fagligt klædt på til opgaven.

Tabel 17:

Er din nærmeste leder fagligt klædt på til at håndtere eventuelle problemer med stress og psykisk arbejdsmiljø?

	Procent
I meget høj grad	5 %
I høj grad	17 %
I nogen grad	30 %
I lav grad	21 %
I meget lav grad/slet ikke	14 %
Ved ikke	12 %

Figur 2:



## Arbejdspladskultur og stress

Akademikerne er blevet bedt om at vurdere, om der på deres arbejdsplads gøres tilstrækkeligt for at forebygge stress. Undersøgelsen viser, at blot 16 pct. af akademikerne arbejder på en arbejdsplads, hvor dette i meget høj eller høj grad finder sted, mens 40 pct. svarer, at det i nogen grad sker. I alt 38 pct. af akademikerne er ansat på en arbejdsplads, hvor dette kun i lav, meget lav grad eller slet ikke finder sted.

Tabel 18:

Gøres der tilstrækkeligt for at forebygge stress?	
	Procent
I meget høj grad	2 %
I høj grad	14 %
I nogen grad	40 %
I lav grad	25 %
I meget lav grad/slet ikke	13 %
Ved ikke/ikke relevant	6 %

En stor del af akademikerne arbejder på en arbejdsplads, hvor stress ses som den enkelte ansattes eget problem. Hele 22 pct. af akademikerne oplever i meget høj eller høj grad, at det er tilfældet, mens yderligere 30 pct. svarer, at det i nogen grad gør sig gældende på deres arbejdsplads. I alt 38 pct. af akademikerne er på en arbejdsplads, hvor det stress kun i lav, meget lav grad eller slet ikke ses som den enkeltes eget problem.

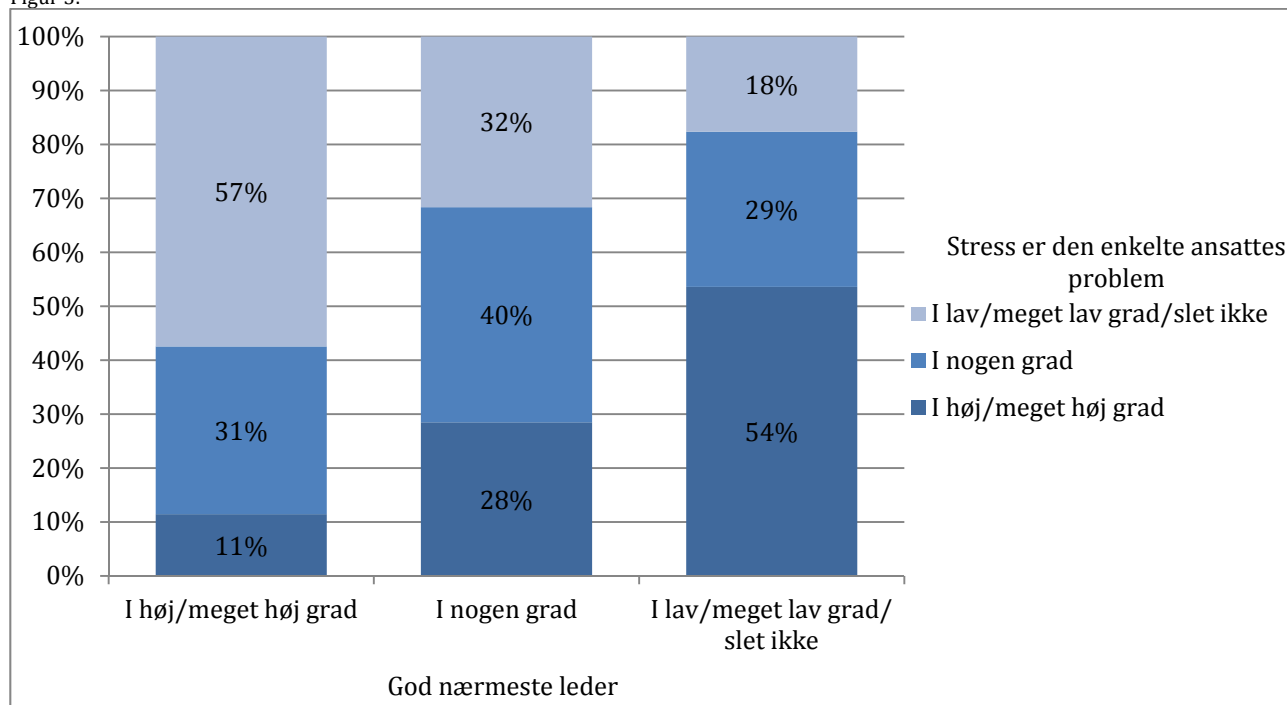
Tabel 19:

Anses stress som den enkelte ansattes eget problem?	
	Procent
I meget høj grad	6 %
I høj grad	16 %
I nogen grad	30 %
I lav grad	25 %
I meget lav grad/slet ikke	13 %
Ved ikke/ikke relevant	10 %



Undersøgelsen viser en positiv sammenhæng mellem jo bedre nærmeste ledelse akademikerne oplever, desto sjældnere oplever akademikerne, at stress er den enkelte ansattes problem. Denne sammenhæng fremgår af, at blot 11 pct. af akademikerne, der i høj eller meget høj grad har en god nærmeste ledelse, oplever stress som værende den enkelte ansattes problem. Denne andel er stigende til henholdsvis 28 pct. af akademikerne, der i nogen grad har en god nærmeste leder og 54 pct. for de akademikere, der i lav, meget lav grad eller slet ikke har en god nærmeste leder.

Figur 3:



## Produktivitet, faglig kvalitet og stress

I undersøgelsen er det blevet undersøgt, hvilken betydning stress har for akademikernes produktivitet og kvalitet i arbejdet. Resultaterne af dette belyses i det følgende.

### Produktivitet

I undersøgelsen er akademikerne blevet bedt om at vurdere deres produktivitet. Det spørgsmål, de er blevet stillet, lyder som følger "Forestil dig, at din produktivitet er 10 point værd, når den er bedst. Hvor mange point vil du give din nuværende produktivitet? Sæt kun ét kryds på skalaen fra 0 – 10, hvor 0 er lig med ingen produktivitet og 10 er lig med størst produktivitet". Spørgsmålet er udviklet med inspiration fra et spørgsmål om selv vurderet arbejdsevne fra WAI (The workability Index udviklet af Det Finske Arbejdsmiljøinstitut). Akademikerne vurderer i gennemsnit deres produktivitet til at være 8,5.

Analysen viser en tydelig sammenhæng mellem stress og produktivitet. De akademikere, der i meget høj grad er stressede i hverdagen, vurderer i gennemsnit deres produktivitet til at være 6,8 pct., mens akademikere, der i lav, meget lav grad eller slet ikke er stressede i hverdagen vurderer deres gennemsnitlige produktivitet til at være 8,8. Produktiviteten er 29,4 procent højere for akademikere der i meget lav grad eller slet ikke er stressede, i forhold til akademikere der i meget høj grad er stressede. Der synes således også at være store gevinster at hente ved at nedbringe graden af stress blandt akademikere.

Tabel 20:

	Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?				
	I meget høj grad	I høj grad	I nogen grad	I lav grad	I meget lav grad/slet ikke
Den gennemsnitlige produktivitet	6,8	7,8	8,4	8,7	8,8

### Faglig kvalitet

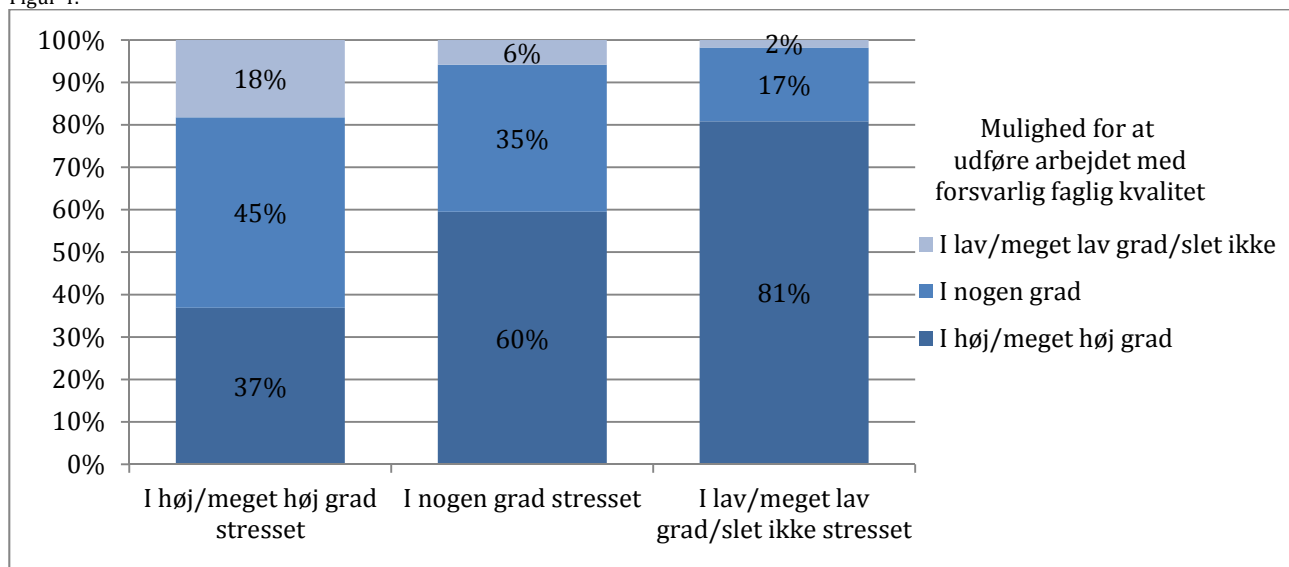
Akademikerne spørges i undersøgelsen ind til, i hvilken grad de oplever, at de kan udføre arbejdsopgaverne med en forsvarlig faglig kvalitet. Det er positivt, at næsten 7 ud af 10 akademikere i meget høj eller høj grad oplever, at de har mulighed for dette. Dog svarer 26 pct., at de kun i nogen grad har mulighed for at udføre arbejdsopgaverne i en forsvarlig faglig kvalitet, og 5 pct. svarer, at de kun i lav, meget lav grad eller slet ikke har mulighed herfor.

Undersøgelsen viser, at der er en markant sammenhæng mellem, hvor stresset akademikerne er og deres mulighed for at udføre arbejdsopgaverne i en forsvarlig faglig kvalitet. Blandt akademikere, der kun i lav, meget lav grad eller slet ikke oplever problemer med stress i hverdagen, svarer 81 pct., at de i meget høj eller høj grad har mulighed for at udføre arbejdet med en forsvarlig faglig kvalitet. Færre, i alt 60 pct. blandt akademikere, der i nogen grad er stressede, har i meget høj eller høj grad mulighed for at levere en forsvarlig faglig kvalitet, mens blot 37 pct. af akademikere, der i meget høj grad eller høj grad er stressede, har mulighed for dette. Dette peger ligeledes på, at der er et stort potentiale i at nedbringe stress blandt akademikere.

Tabel 21:

Har du mulighed for at udføre arbejdsopgaverne med en forsvarlig faglig kvalitet?	
	Procent
I meget høj grad	21 %
I høj grad	48 %
I nogen grad	26 %
I lav grad	4 %
I meget lav grad/slet ikke	1 %

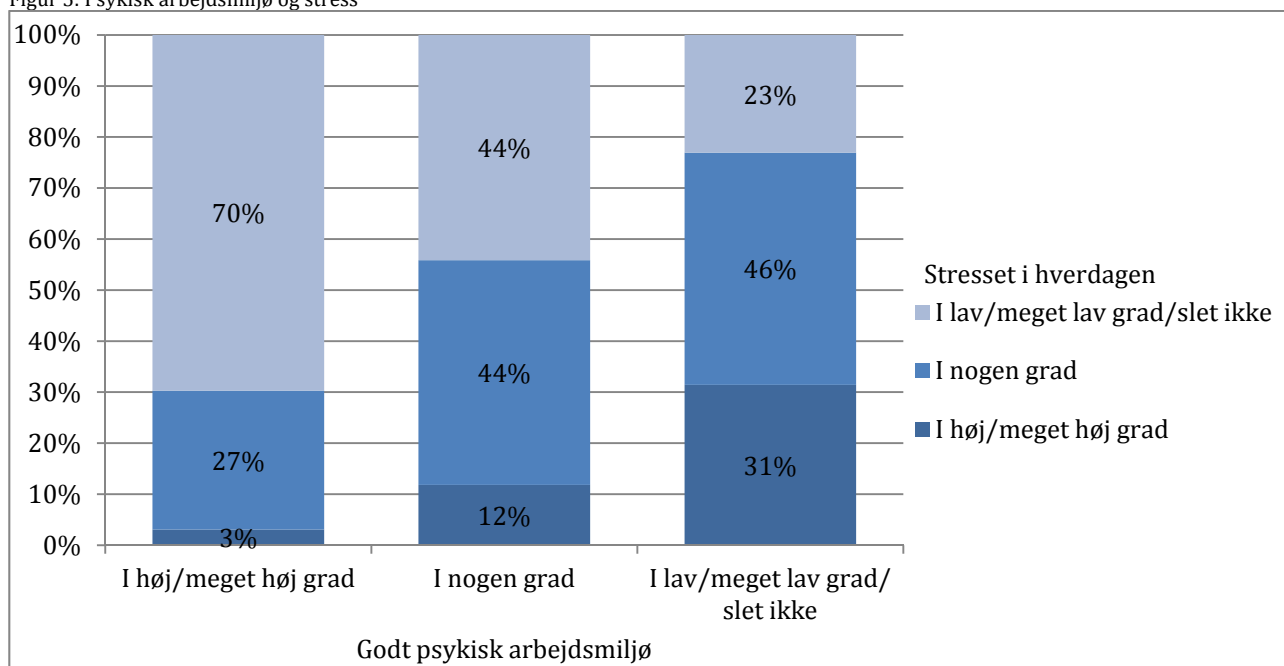
Figur 4:



## Psykisk arbejdsmiljø og stress

Undersøgelsen viser en sammenhæng mellem psykisk arbejdsmiljø og graden af stress. Des bedre det psykiske arbejdsmiljø er, des mindre er risikoen for at være ramt af stress. Denne sammenhæng fremgår af figur 5, der viser, at 31 pct. af de akademikere, der i lav, meget lav grad eller slet ikke har et godt arbejdsmiljø, svarer, at de er i meget høj eller høj grad stressede i hverdagen. Mens dette kun gør sig gældende for 3 pct. af de akademikere, der i høj eller meget høj grad har et godt psykisk arbejdsmiljø, og 12 pct. af de akademikere, der i nogen grad har et godt psykisk arbejdsmiljø.

Figur 5: Psykisk arbejdsmiljø og stress



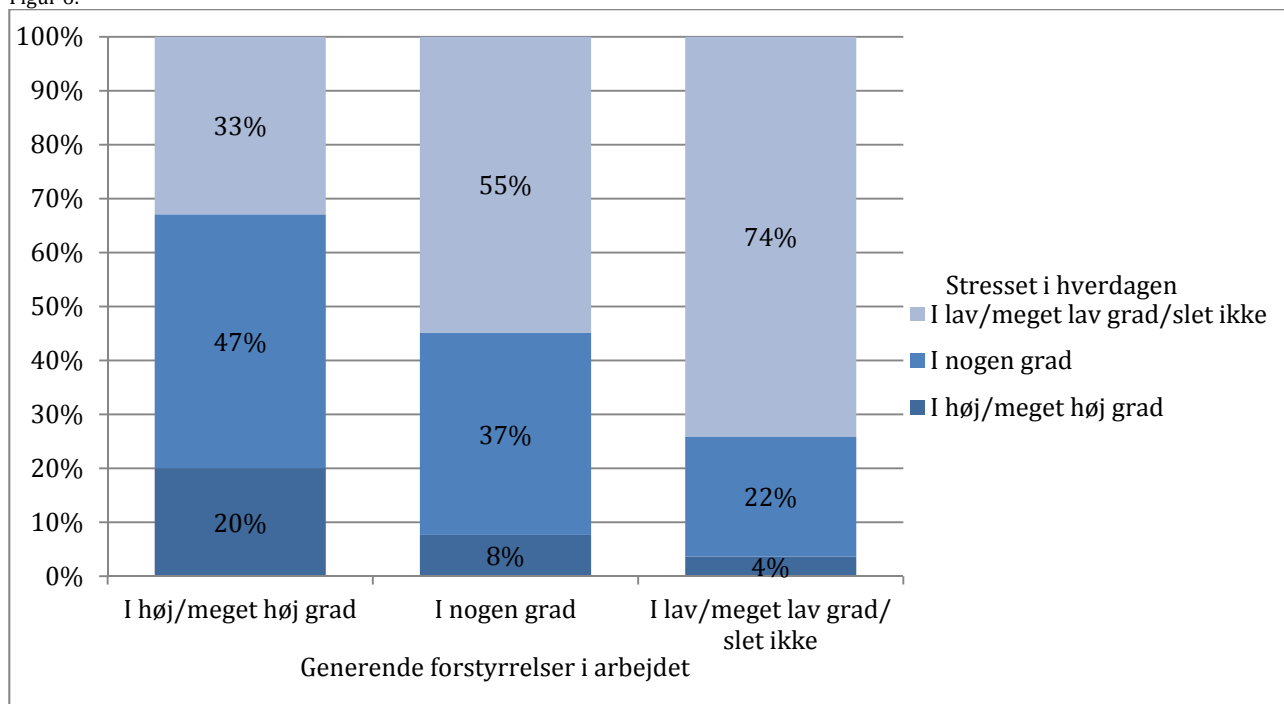
## Generende forstyrrelser og stress

Undersøgelsen viser, at 31 pct. af akademikerne i meget høj eller høj grad oplever generende forstyrrelser i arbejdet. Blandt denne gruppe er hver femte akademiker i meget høj eller høj grad stresset i hverdagen, hvilket i sammenligning kun gælder for 4 pct. af de akademikere, der i lav, meget lav grad eller slet ikke oplever generende forstyrrelser i arbejdet, og 8 pct. af de akademikere, der i nogen grad oplever generende forstyrrelser i arbejdet.

Tabel 22:

Oplever du generende forstyrrelser i dit arbejde?	
	Procent
I meget høj grad	11 %
I høj grad	20 %
I nogen grad	41 %
I lav grad	24 %
I meget lav grad/slet ikke	4 %

Figur 6:



## Arbejdsomængde og stress

Undersøgelsen viser, at 38 pct. af akademikerne anser deres mængde af arbejdsopgaver som for stor, hvor 59 pct. synes, at den er passende. Ganske få anser deres arbejdsomængde som værende for lille i alt 3 pct.

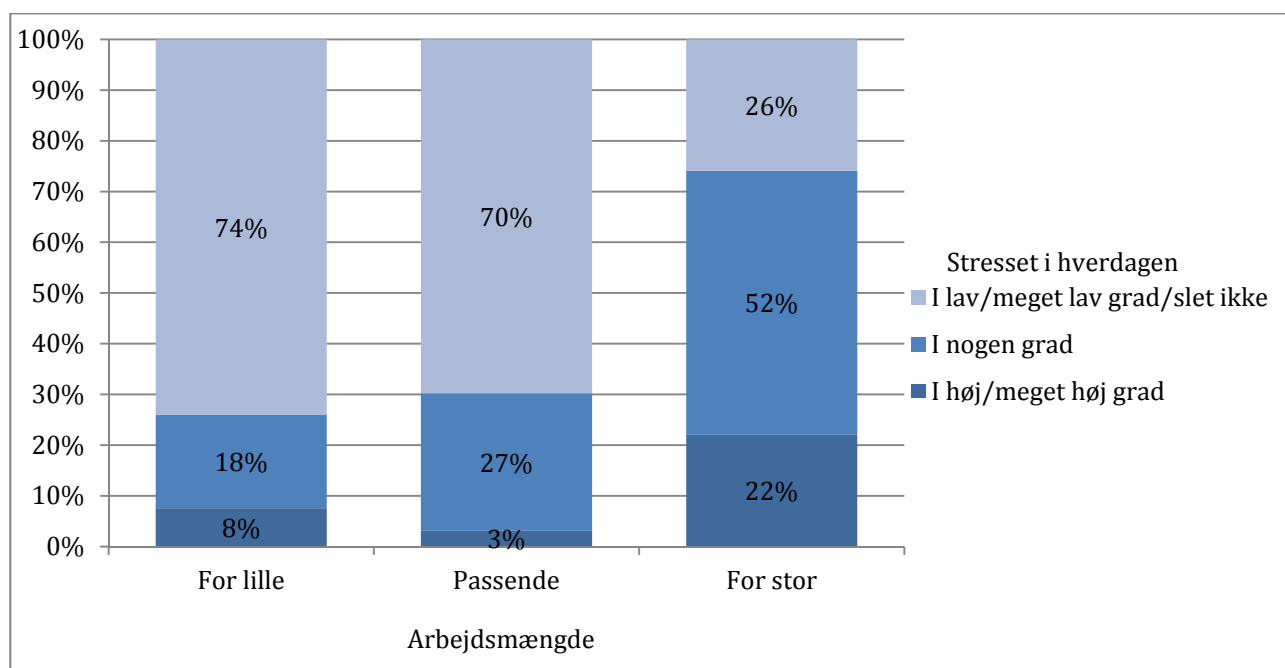
Akademikere, hvis arbejdsomængde er for stor, oplever i markant højere grad stress end akademikere, der har en passende eller for lille arbejdsomængde.

Tabel 23:

Hvordan vurderer du generelt mængden af dine arbejdsopgaver?

	Procent
For lille	3 %
Passende	59 %
For stor	38 %

Figur 7:







Nørre Voldgade 29  
DK-1358 København K  
Tlf: 33 69 40 40  
E-mail: [ac@ac.dk](mailto:ac@ac.dk)