

Fritiden stressigare än jobbet för svenskar

- men välbefinnandet ökar med åren, enligt Wise Happiness 2014

Svenskarna har det stressigare på fritiden än på jobbet, framgår av Wise Happiness 2014, en av Nordens största undersökningar om vad som gör oss lyckliga. Undersökningen visar också att den lyckliga ungdomen är en myt - vårt välbefinnande ökar nämligen med åren.

För tredje året i rad presenterar Wise Group sin Happiness-undersökning. Drygt 5000 personer i Sverige och Danmark tillfrågades av undersökningsföretaget YouGov om sitt välmående, den här gången med stort fokus på sambandet mellan lycka och arbetsliv.

Stressigare på fritiden än på jobbet

29 % av kvinnorna och 20 % av männen i undersökningen uppger att de har en mycket hög tidspress i **arbetet**. Men ännu fler - 33 % av kvinnorna och 26 % av männen - säger sig ha en mycket hög tidspress på **fritiden**.

Stressen på fritiden hänger främst ihop med att tiden inte räcker till i arbetet. Många upplever att de dels behöver vara tillgängliga och dels behöver arbeta utanför ordinarie arbetstid. Kvinnor har här en klart högre stressnivå än män.

- Det här är relativt höga och överraskande siffror, men också en konsekvens av att arbete och fritid allt mer flyter ihop i dagens informationsintensiva samhälle. Varken jobbet eller fritiden kan längre studeras separat när det gäller stress. Det gör också att här finns stora utmaningar att möta, inte minst för dagens chefer, säger Roland Gustavsson, vd på Wise Group.

Mäns och kvinnors stress utvecklas i olika riktningar med åren. I åldersgruppen 50-64 år är tidspressen på **arbetet** som högst bland kvinnorna (33 %) men som lägst bland männen (19 %).

- Vi kan dock se att stress drabbar kvinnor och män ungefär lika mycket när de arbetar **inom samma yrkesområde**. Att stressen med åren ändå drar åt olika håll beroende på kön gör att vi kan dra en tydlig slutsats: kvinnor jobbar oftare på arbetsplatser och i yrkesroller där de har små eller minimala möjligheter att påverka sin arbetssituation. Detta skapar stress och frustration som man faktiskt kan säga är ojämlik. Arbetsgivarna måste börja ta stress- och inflytandefrågorna på allvar och få landets kvinnor att må lika bra som männen, säger Roland Gustavsson.

Bättre och bättre med åren

Bortsett från att kvinnorna i åldersgruppen 50-64 år har en relativt hög stressnivå visar undersökningen att i just den ålderskategorin har man roligare på jobbet, får mer uppskattning och trivs bättre med sina kollegor jämfört med sina yngre kollegor. Arbetslivet blir alltså bättre och bättre med åren.

Allra bäst mår dock pensionärerna. 84 % av personerna över 65 år uppger att de är mycket eller ganska lyckliga. 8 % säger sig vara ganska eller mycket olyckliga. Därmed förefaller den lyckliga ungdomen och den olyckliga ålderdomen vara myter - det är nämligen tre gånger så många i den yngsta ålderskategorin (18-34 år) som säger sig vara ganska eller mycket olyckliga (24 %).

Sambor, höginkomsttagare och danskar mår bättre

Lyckan är generellt högre hos sambor och gifta än hos ensamstående, och även en högre inkomst ger ett bättre mående. Huruvida man har barn eller inte verkar dock inte spela någon avgörande roll.

Undersökningen, som för första gången även omfattar Danmark, visar dessutom att danskarna som helhet är lyckligare än svenskar. 70 % av danskarna är ganska eller mycket lyckliga jämfört med 62 % av svenskarna. 23 % av svenskarna klassas som ganska eller mycket olyckliga jämför med 16 % av danskarna.

I övrigt visar undersökningen bland annat:

- att chefer har roligare på jobbet och får mer uppskattning för sitt arbete jämfört med icke-chefer.
- att chefer jobbar mer, men är bättre än icke-chefer på att släppa jobbet när de väl är lediga. 27 % av cheferna instämmer till mycket stor del i påståendet "Jag upplever ofta att jag inte hinner med det jag vill på min fritid". För icke-chefer är siffran 30 %.
- att 15 % har någon på deras arbetsplats som de är attraherade av. Männen drar upp siffran med sina 19 %, jämfört med kvinnornas 9 %.

Läs mer om undersökningen här: www.wisegroup.se/wise-happiness

För mer information, kontakta:
Roland Gustavsson, vd för Wise Group
roland.gustavsson@wisegroup.se
070-431 29 06

Elisabet Wohlfahrt, kultur och kommunikation, Wise Group
elisabet.wohlfahrt@wisegroup.se
070-524 65 44

Om Wise Happiness 2014: Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov under perioden 12-17 mars 2014. Sammanlagt 5021 personer mellan 18 och 74 år i Sverige och Danmark intervjuades via internet. Det är tredje året i följd som Wise Group låter undersöka vad som gör oss lyckliga.