

ANALYSE

# Derfor er work/life-balance så vigtigt



## Analysens hovedpunkter

- Dem, der er utilfredse med deres job, har en markant dårligere mulighed for work/life-balance end dem, der er tilfredse med deres job. Der er eksempelvis flere af de utilfredse, der ikke selv kan placere deres arbejdstid og som forventes at stå til rådighed uden for arbejdstiden.
- Der er også dårligere work/life-balance blandt stressede i forhold til ikke-stressede.
- De betydelige forskelle peger på, at work/life-balancen bør prioriteres for at sikre jobglæde og mindske stress.

## Om analysen

Analysen er udarbejdet i oktober 2019 af Simone Bang fra Dansk Magisterforening. Analysen anvender tal fra DM's arbejdsmiljøundersøgelse fra september 2019.

## Kontakt

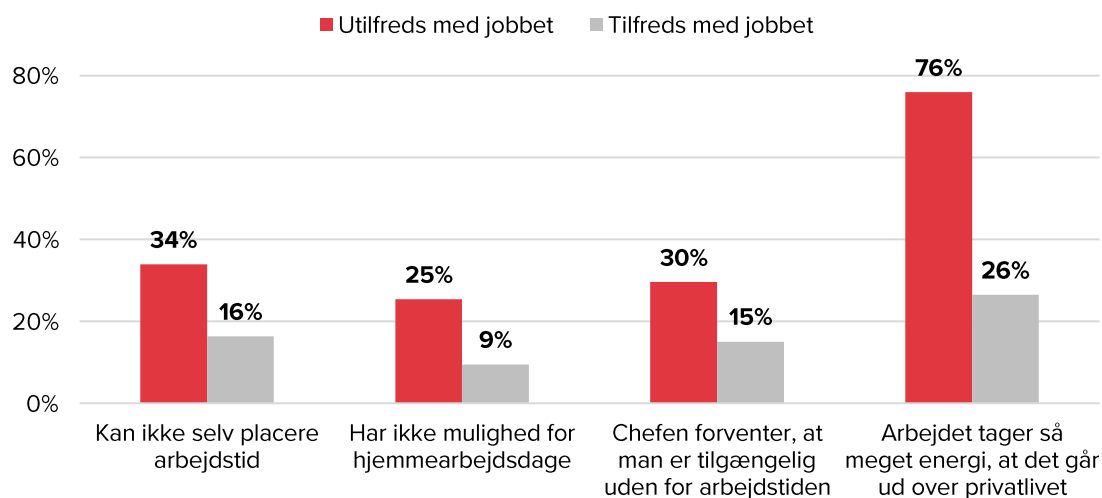
Hvis du har spørgsmål til analysen, kan du kontakte DM's analyseafdeling på [analyse@dm.dk](mailto:analyse@dm.dk)  
Hvis du har spørgsmål til brug af analysen i pressen, kan du kontakte DM's pressevag på 29 11 60 80.

## 1. Utilfredshed med jobbet hænger sammen med work/life-balance

Akademikere bruger en stor del af deres vågne timer på jobbet. Derfor er det vigtigt, at man de er glade og tilfredse med deres job. Desværre er det ikke alle akademikere, der er glade for deres job. Og det kan i høj grad hænge sammen med jobbet mulighed for en god work/life-balance – altså balancen mellem arbejdslivet og privatlivet, som bl.a. kan være tid til familie, venner og fritidsinteresser.

4.870 medlemmer af Dansk Magisterforening har deltaget i DM's nye arbejdsmiljøundersøgelse. Undersøgelsen viser, at dem der er utilfredse med jobbet, har en markant dårligere work/life-balance end dem, der er tilfredse med deres job.

**Figur 1. Dem der er utilfredse med jobbet, har markant dårligere work/life-balance**



Analysen viser, at flere af de utilfredse ikke selv kan placere deres arbejdstid eller tage hjemmearbejdsdage. Manglen på fleksibilitet kan have stor betydning for muligheden for eksempelvis at få et familieliv til at hænge sammen med en karriere.

Men udover at de utilfredse nyder en mindre grad af fleksibilitet, oplever flere også, at deres chef forventer, at de er tilgængelige uden for arbejdstiden. Den største forskel er dog i forhold til, om jobbet tager så meget af energien, at det går ud over privatlivet. Det oplever hver fjerde af dem, der er tilfredse med deres job. Men det er tre gange så udbredt blandt dem, som er utilfredse med deres job. Her er det tre ud af fire, der oplever det.

## 2. Stressede har dårligere work/life-balance

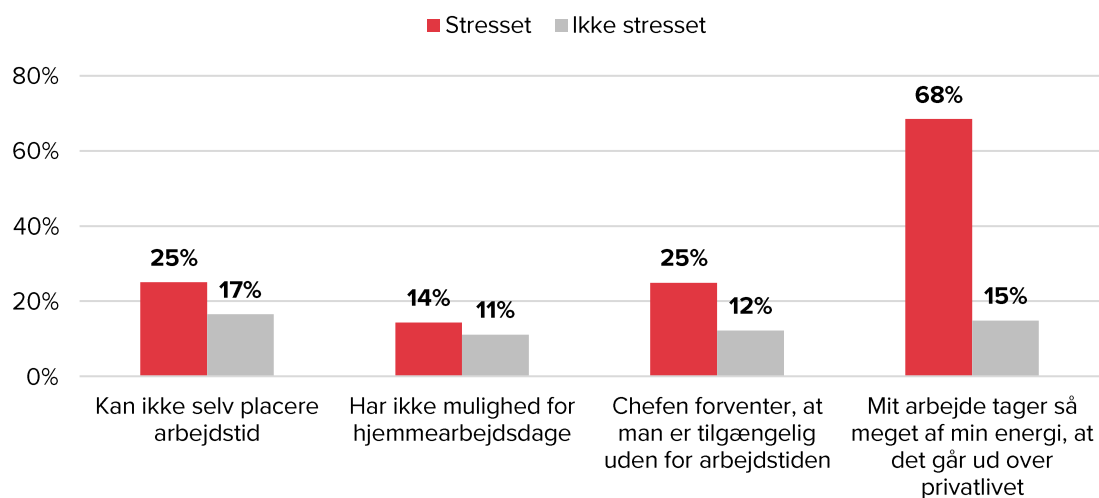
Der er også en forskel på work/life-balance alt efter, om man er stresset, om end forskellen er mindre udtalt end de jobtilfredse og jobutilfredse.

Dobbelt så mange stressede oplever, at chefen forventer, at de er tilgængelige uden for arbejdstiden relativt til dem, der ikke er stressede. Det er meget naturligt, at det krav er mere udbredt blandt stressede, men det understreger ikke desto mindre, at det har en betydning for medarbejdernes psykiske arbejdsmiljø.

Muligheden for selv at kunne placere sin arbejdstid spiller også en rolle. Andelen, der ikke selv har den mulighed, er knap 50 procent større blandt stressede end blandt ikke-stressede. Til gengæld er der ingen nævneværdig forskel på muligheden for hjemmearbejdsdage.

Den største forskel findes naturligt nok i forhold til at arbejdet tager så meget energi, at det går ud over privatlivet. Stress er i denne analyse målt som at have haft stress-symptomer som eksempelvis søvnbesvær og hjertebanken inden for den seneste måned. Disse symptomer isolerer sig sjældent til den tid, man bruger på arbejdet, så det giver mening, at mere end to ud af tre stressede angiver, at deres arbejde tager så meget energi, at det går ud over privatlivet. Det gælder kun 15 procent blandt de ikke-stressede.

**Figur 2. De stressede har dårligere work/life-balance**



### Sådan har vi gjort

Analysen er gennemført på baggrund af data fra Dansk Magisterforenings arbejdsmiljøundersøgelse 2019. Undersøgelse blev gennemført blandt alle beskæftigede medlemmer i perioden 30. august til 15. september. I alt deltog 4.870 medlemmer, hvilket giver en svarprocent på 18. Stikprøven er balanceret på baggrundsvariable som køn, alder, uddannelse og region.

I analysen sammenlignes dem der er utilfredse med deres job med dem, der er tilfredse. Denne opdeling er dannet på baggrund af udsagnet "Jeg er alt i alt tilfreds med mit job". Dem der svarer "helt enig" eller "overvejende enig" defineres som tilfredse, mens dem der svarer "helt uenig" eller "overvejende uenig" defineres som utilfredse.

Stressede og ikke-stressede sammenlignes også, og det gøres ud fra udsagnet: "Jeg har inden for den seneste måned oplevet symptomer, som ofte forbindes med stress (fx søvn-, hukommelses- og koncentrationsbesvær, hovedpine, hjertebanken). Dem der svarer "helt enig" eller "overvejende enig" defineres som stressede, mens dem der svarer "helt uenig" eller "overvejende uenig" defineres som ikke-stressede.