Arbejde holder danske lønmodtagere vågne

Danske lønmodtagere har betydeligt oftere søvnproblemer end deres europæiske kolleger. Problemet er særligt udbredt blandt dem, der ofte bekymrer sig om arbejdet i fritiden eller oplever stress på arbejdspladsen. 1,2 mio. danske lønmodtagere bekymrer sig om arbejdet i fritiden og 1,5 mio. oplever stress på arbejdet. Mere end fire ud af ti lønmodtagere, der ofte bekymrer sig om arbejdet i fritiden, har hyppige søvnproblemer. Blandt dem, der ofte oplever stress på arbejdet, gælder det mere end halvdelen. Omvendt har kun omkring to ud af ti hyppige søvnproblemer blandt dem, der sjældent eller aldrig oplever henholdsvis arbejdsbekymringer og stress. Søvnproblemer hænger ligeledes sammen med alder, køn og helbred, viser en ny analyse fra Krifa baseret på data fra Eurofounds europæiske arbejdsvilkårsundersøgelse.

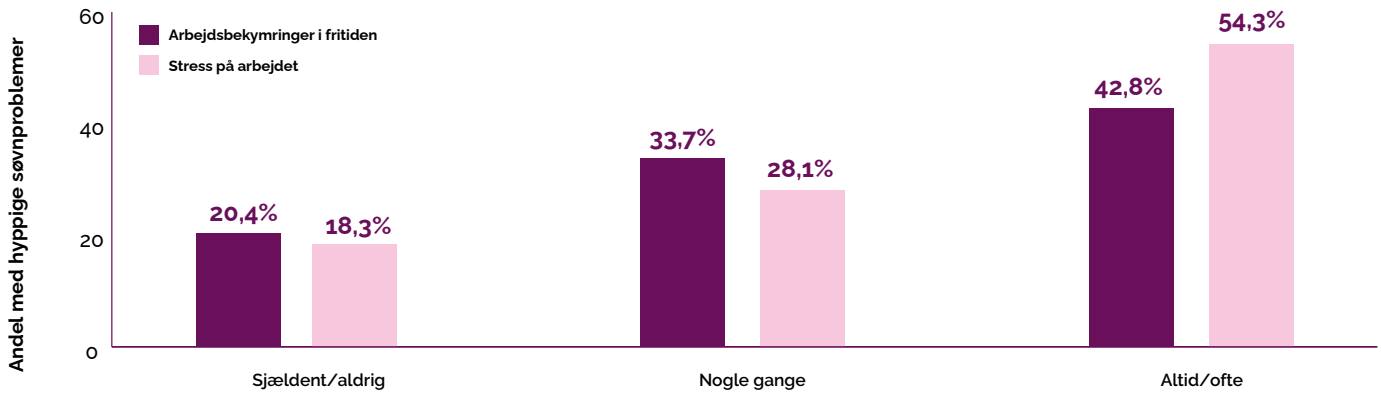
Mere end halvdelen af de ofte stressede har søvnproblemer

For omkring 1.231.000 danske lønmodtagere dukker bekymringer om arbejdet op i fritiden mindst nogle gange. Heraf bekymrer cirka 255.000 sig altid eller ofte, mens omkring 1.851.000 sjældent eller aldrig gør det.

Der er en tydelig forskel på søvnproblemernes udbredelse mellem grupperne. Blandt dem, der altid eller ofte bekymrer sig om arbejdet i fritiden, har 42,8 procent hyppige søvnproblemer. Andelen er 33,7 procent blandt dem, der bekymrer sig nogle gange, og 20,4 procent blandt dem, der sjældent eller aldrig gør det, jf. figur 1.

Oplevet stress på arbejdet viser samme mønster. Omkring 1.540.000 danske lønmodtagere oplever stress på arbejdet mindst nogle gange. Heraf oplever cirka 369.000 stress altid eller ofte. Blandt dem, der ofte oplever stress, har 54,3 procent hyppige søvnproblemer. Det gælder blot 18,3 procent af dem, der sjældent eller aldrig oplever stress, jf. figur 1.

Figur 1: Andel med hyppige søvnproblemer efter hyppigheden af arbejdsbekymringer i fritiden og stress på arbejdet

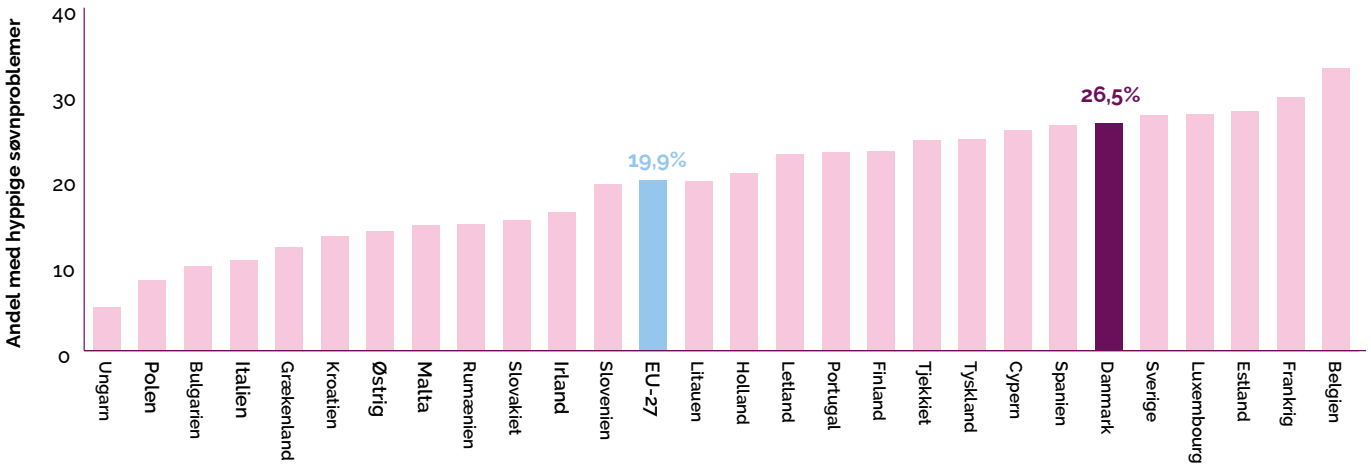


Kilde: Krifas beregninger på European Working Conditions Survey V2 2024 og LBESK32 Danmarks Statistik.

Anm.: Figuren viser vægtede andele blandt danske lønmodtagere med gyldige svar på henholdsvis søvnproblemer og arbejdsbekymringer (N = 925) samt søvnproblemer og oplevet stress på arbejdet (N = 927). Arbejdsbekymringer og stress er opgjort hver for sig. Andelene er ikke justeret for øvrige baggrundskarakteristika. Se 'Sådan har vi gjort'.

Note 1 : LBESK32, Statistikbanken

Figur 2: Hyppige søvnproblemer blandt lønmodtagere i EU-lande



Anm.: Udvalgte lande. EU27 er et simpelt gennemsnit af de 27 EU-landes vægtede andele, hvor hvert land tæller lige meget.
Kilde: Krifas beregninger på European Working Conditions Survey V2, 2024.

Resultaterne peger dermed på en tæt sammenhæng mellem arbejdsbekymringer, oplevet stress på arbejdet og lønmodtagernes søvnproblemer.

Danske lønmodtagere sover dårligere end EU-gennemsnittet

I Danmark svarer 26,5 procent af lønmodtagerne, at de i den seneste måned har haft søvnproblemer dagligt eller flere gange om ugen. Det svarer til ca. 817.000 danske lønmodtagere.[1] I EU er gennemsnittet af de forskellige lande 19,9 procent.

Danmark ligger dermed over EU-gennemsnittet, men under blandt andet Belgien, Frankrig, Estland, Luxembourg og Sverige. Blandt andet i Syd- og Østeuropa angiver lønmodtagerne at sove bedre. For eksempel angiver kun 5 procent af lønmodtagerne i Ungarn at have hyppige søvnproblemer.

Køn, helbred og alder påvirker din søvn

En regressionsmodel viser, at sammenhængen mellem arbejdsbekymringer og søvnproblemer består, når der tages højde for blandt andet alder, køn, helbred, arbejdsforhold, omsorgsopgaver og økonomisk belastning. Det samme gør sig gældende for sammenhængen mellem stress på arbejdet og søvnproblemer.

I modellen med arbejdsbekymringer, model 2 i appendiks, er den justerede sandsynlighed for hyppige søvnproblemer 36,3 procent blandt dem, der altid eller ofte bekymrer sig om arbejdet i fritiden, mod 21,1 procent blandt dem, der sjældent eller aldrig gør. Forskellen er 15,2 procentpoint. Lønmodtagere med hyppige arbejdsbekymringer har cirka 2,4 gange så høje odds for søvnproblemer, og sammenhængen er statistisk signifikant.

Tabel 1. Sammenhæng mellem hyppige søvnproblemer, arbejdsbekymringer og oplevet stress på arbejdet

Arbejdsbekymringer i fritiden	Hyppighed	Ujusteret andel	Justeret sandsynlighed	Odds ratio
Arbejdsbekymringer	Sjældent/aldrig	20,4 %	21,1 %	1,0 (reference)
	Nogle gange	33,7 %	33,0 %	2,0**
	Altid/ofte	42,8 %	36,3 %	2,4*
Stress på arbejdet	Sjældent/aldrig	18,3 %	20,4 %	1,0 (reference)
	Nogle gange	28,1 %	26,5 %	1,5
	Altid/ofte	54,3 %	48,6 %	4,6***
Antal observationer		**925 / 927**	**799 / 797**	**799 / 797**

Anm.: Ujusterede andele bygger på alle gyldige svar: arbejdsbekymringer (N = 925) og stress (N = 927). De justerede sandsynligheder og odds ratio er beregnet i hver sin fulde regressionsmodel: arbejdsbekymringer (model 2, N = 799) og stress (model 3, N = 797). De justerede sandsynligheder er vægtede gennemsnit af modellernes forudsagte sandsynligheder. Referencegruppen er "sjældent/aldrig". * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Note 1 : LBESK32, Statistikbanken

I modellen med oplevet stress på arbejdet, men uden arbejdsbekymringer, model 3 i appendiks, er den justerede sandsynlighed 48,6 procent blandt dem, der altid eller ofte oplever stress, mod 20,4 procent blandt dem, der sjældent eller aldrig gør. Forskellen er 28,2 procentpoint. Lønmodtagere med hyppig stress har cirka 4,6 gange så høje odds for søvnproblemer, og sammenhængen er statistisk signifikant.

I begge modeller er der desuden en statistisk signifikant sammenhæng mellem søvnproblemer og henholdsvis skifteholdsarbejde, køn og selvvurderet helbred. Kvinder har højere odds end mænd, ligesom lønmodtagere med nogenlunde selvvurderet helbred har højere odds end dem med godt eller meget godt helbred. Alder har desuden en statistisk signifikant sammenhæng i modellen med arbejdsbekymringer: Højere alder er forbundet med lidt lavere odds for søvnproblemer. I modellen med stress går sammenhængen med alder i samme retning, men er ikke statistisk signifikant.

Analyserne viser statistiske sammenhænge, men kan ikke entydigt afgøre, hvad årsagsretningen er, og hvordan søvn eventuelt påvirker arbejdsbekymringer og stress. Arbejdsbekymringer og stress kan desuden være tæt forbundne. I model 4 i appendikset indgår de to forhold derfor samtidig som en supplerende følsomhedsanalyse.

Sådan har vi gjort

Analysen bygger på European Working Conditions Survey 2024, version 2. Undersøgelsen omfatter 36.644 personlige interviews i 35 europæiske lande. Krifas beregninger tager udgangspunkt i EU27. Krifas beregninger afgrænses til lønmodtagere. Selvstændige indgår ikke.

Hyppige søvnproblemer

Respondenterne spørges, hvor ofte de i den seneste måned har oplevet søvnproblemer. Svarene dagligt og flere gange om ugen regnes som hyppige søvnproblemer. I Danmark indgår 930 lønmodtagere med et gyldigt svar ud af i alt 931.

Vægte og europæisk sammenligning

Andelene er beregnet med Eurofounds anbefalede vægt, calweight. EU-gennemsnittet er derefter et simpelt gennemsnit af de 27 lande, så hvert land tæller lige meget.

Arbejdsbekymringer, stress og regression

Arbejdsbekymringer uden for arbejdstiden og oplevet stress på arbejdet inddeles hver især i tre grupper: sjældent/aldrig, nogle gange og altid/ofte. Figur 1 viser vægtede andele blandt alle med gyldige svar på søvnproblemer og henholdsvis arbejdsbekymringer (N = 925) og stress (N = 927).

Undersøgelsen spørger til, hvor ofte lønmodtagerne bekymrer sig om arbejdet i fritiden, og hvor ofte de oplever stress på arbejdet. Spørgsmålene bygger på lønmodtagernes egne vurderinger og måler ikke klinisk diagnosticeret stress.

Regressionsanalyserne er surveyvægtede logistiske regressioner, hvor standardfejl tager højde for vægte, strata og sampling points. Modellen med arbejdsbekymringer omfatter 799 observationer, mens modellerne med stress omfatter 797 observationer. De enkelte modeller fremgår af appendikset.

Arbejdsbekymringer vedrører de seneste 12 måneder.

Kilder: Eurofound, European Working Conditions Survey 2024 V2, tilhørende brugervejledning og Overview report.

Appendiks:

Tabel A1. Regressionsresultater: model 1–4 (odds ratio)

Variabel	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
Kvinder	2,030**	1,970**	1,896*	1,956**
Alder (pr. år)	0,989	0,982*	0,985	0,984
Uddannelse: ISCED 0–2	0,836	0,863	0,939	0,974
Uddannelse: ISCED 3–4	1,084	1,344	1,546	1,536
Arbejdstid: Under 30 timer om ugen	1,186	0,980	1,140	1,139
Arbejdstid: 30–36 timer om ugen	0,817	0,829	0,785	0,798
Arbejdstid: 40 timer eller mere om ugen	0,640	0,617	0,681	0,626

Appendiks: *Fortsat*

Variabel	Model 1	Model 2	Model 3	Model 4
Skifteholdsarbejde: Ja	1,949	3,419**	3,671***	3,808***
Natarbejde: 1–4 nætter om måneden	0,802	0,775	0,842	0,847
Natarbejde: Mindst 5 nætter om måneden	1,066	0,567	0,596	0,612
Højt arbejdstempo: Mindst halvdelen af tiden	1,104	0,997	0,829	0,855
Stramme deadlines: Mindst halvdelen af tiden	1,091	1,085	1,090	1,044
Hjemmearbejde: Nogle gange	0,771	0,560	0,579	0,536
Hjemmearbejde: Altid/ofte	1,144	1,072	1,064	1,074
Arbejdstider passer til privatlivet: Ikke særlig godt/slet ikke	2,378*	1,983	2,027	1,826
Arbejdsbekymringer i fritiden: Nogle gange	2,164***	2,023**	—	1,827*
Arbejdsbekymringer i fritiden: Altid/ofte	3,083**	2,398*	—	1,473
Oplevet stress på arbejdet: Nogle gange	—	—	1,485	1,280
Oplevet stress på arbejdet: Altid/ofte	—	—	4,593***	3,902***
Stilling: Ledelsesarbejde	0,942	0,898	0,865	0,890
Stilling: Kontor- og kundeservice	1,479	1,014	0,967	1,008
Stilling: Service og salg	0,862	0,574	0,489	0,494
Stilling: Operatør-, montage- og transportarbejde	1,351	0,556	0,429	0,492
Stilling: Andet manuelt arbejde	1,280	0,544	0,467	0,501
Stilling: Mellemhøjt vidensniveau og militært arbejde	2,332**	1,847	1,697	1,843
Stilling: Landbrug og håndværksarbejde	1,958	1,377	1,130	1,335
Branche: Landbrug, råstofindvinding, forsyning og byggeri	1,000	1,097	1,137	1,126
Branche: Handel, transport, hoteller og restauranter	0,728	0,826	0,858	0,868
Branche: Information, finansiering og fast ejendom	1,056	1,343	1,382	1,425
Branche: Videnservice og administrative tjenesteydelser	0,833	1,172	1,238	1,236
Branche: Offentlig administration og forsvar	0,885	1,213	1,231	1,306
Branche: Undervisning	1,234	1,420	1,604	1,543
Branche: Kultur og øvrige serviceaktiviteter mv.	0,994	1,183	0,996	1,006
Region: Sjælland	1,069	1,293	1,307	1,337
Region: Syddanmark	0,783	0,894	0,902	0,886
Region: Midtjylland	0,713	0,693	0,626	0,655
Region: Nordjylland	0,523	0,538	0,427	0,412
Længerevarende sygdom: Ja	—	1,272	1,388	1,401
Selvvurderet helbred: Nogenlunde	—	2,437**	2,503**	2,401**
Selvvurderet helbred: Dårligt/meget dårligt	—	3,417	3,010	3,197
Børneomsorg: Flere gange ugentligt	—	0,720	0,777	0,718
Børneomsorg: Dagligt	—	1,020	1,048	1,029
Husarbejde: Dagligt	—	0,698	0,713	0,710
Omsorg for pårørende: Dagligt/flere gange ugentligt	—	1,193	1,320	1,324
Svært at få økonomien til at hænge sammen	—	1,064	0,838	0,831
Antal observationer (N)	902	799	797	797

Anm.: Tallene er odds ratio. * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001. Model 1: grundmodel med arbejdsbekymringer. Model 2: fuld model med arbejdsbekymringer, men uden stress. Model 3: fuld model med stress, men uden arbejdsbekymringer. Model 4: fuld model med både stress og arbejdsbekymringer. Model 3 og 4 benytter samme 797 personer. Tomme celler (—) betyder, at variablen ikke indgår i modellen. Referencegrupperne er mænd, videregående uddannelse, 37–39 timers arbejdsuge, ikke skifteholds- eller natarbejde, og sjældent/aldrig for stress og arbejdsbekymringer. Standardfejl er designjusterede.

krifa Analyse

Udgivet af:
Krifa

Redaktion:
Troels Krog – trkr@krifa.dk
Mads Ørnfeldt Nørgård – mard@krifa.dk
Lone Vibe Nielsen – lovn@Krifa.dk

Produktion:
Krifa

Krifa
Politik og presse
Lyngbyvej 20, 2. sal
2100 København Ø

T: 7227 7227
Krifa.dk

Layout og design
Rune Nymann - rune@omw.dk
omw.dk