

Notifikationer som en stressfaktor 2022

En befolkningsundersøgelse

For ca. hver 3. dansker er notifikationer en stressfaktor

Ifølge tal fra Den Nationale Sundhedsprofil havde 29,1 pct. af danskerne (16 år eller derover) i 2021¹ en høj score på den såkaldte stresskala². Andelen er stigende fra et niveau på 21,3 pct. i 2013 til 25,1 pct. i 2017.

Corona, lukninger og isolationer er blevet alment anerkendt som havende sin del af forklaringen på danskernes øgede mentale mistrivsel, men generelt er der blandt de vidende på området enighed om, at årsagerne til øget stressniveau hos danskerne kan være mange og komplekse³. IDA er som teknologi-entusiast – men også -realist – interesseret i at tilegne sig kun større og større viden om teknologiens mange muligheder og ikke mindst udfordringer.

IDA ønsker derfor i den konkrete sammenhæng at belyse, hvorvidt de allestedsnærværende smartphones kan være en stressfaktor; det kun stadigt stigende omfang af skærme og apps giver os uendelige muligheder for konstant at være "på" og dermed sjældent mulighed for at holde helt fri. IDA har spurgt et repræsentativt udsnit

¹ Den Nationale Sundhedsprofil 2021

² Fra Den Nationale Sundhedsprofil 2021: Andelen med en høj score på stresskalaen er defineret ud fra Cohens Perceived Stress Scale (PSS), som er en valideret stresskala. PSS måler svarpersonens oplevelse af stress inden for de seneste fire uger ved hjælp af 10 spørgsmål, der handler om, i hvilket omfang svarpersonen oplever sit liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart og belastende, og om han eller hun føler sig nervøs eller stresset. Skalaen går fra 0 til 40. Jo højere score, desto højere grad af oplevet stress.

På baggrund af den landsdækkende Sundheds- og Sygelighedsundersøgelse fra 2010 er der defineret en standardafgrænsning for en høj score på stresskalaen. Andelen med en høj score på stresskalaen er fundet ved at tage de 20 %, der scorer højest på skalaen. Dette svarer til en score på 18 eller derover. Grænsen er den samme for mænd og kvinder.

³ Sundhedsstyrelsen: Danskernes sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2021, side 10 og 11 på <https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2022/Sundhedsprofil/Sundhedsprofilen-kort.ashx>

af den danske befolkning (2.143 personer) om, smartphones og tablettens notifikationer stresser. Analysens resultater fremgår af tabel 1.

I tabellen ses det, at ca. hver tredje dansker betragter notifikationer som en stressfaktor. For 60 pct. af danskerne stresser notifikationerne ikke. Hvorvidt forskellen skyldes, at de 60 pct., der ikke stresses af notifikationer, ikke har notifikationer slået til eller blot ikke lader sig påvirke negativt, belyses ikke.

Spørgsmål 1: Er notifikationer en stressfaktor for dig?

	I alt	Mand	Kvinde	18-34 år	35-49 år	50-70 år
Ja	30 %	24 %	36 %	42 %	33 %	18 %
Nej	60 %	66 %	55 %	50 %	60 %	70 %
Ved ikke/Ikke relevant	10 %	10 %	9 %	8 %	7 %	12 %
I alt	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Kilde: Data indsamlet af norstat for IDA, maj 2022, Alle i populationen, N=2143

Tabellen viser også resultaterne fordelt på hhv. køn og alder.

Køn: Flere kvinder end mænd bliver stresset over notifikationer (24 pct. for mænd, 36 pct. for kvinder). Årsagen til forskellene belyses ikke.

Alder: En langt større andel af de yngre (18-34 år) bliver stresset over notifikationer end de ældre (50-70 år). 42 pct. af de 18-34-årige betragter notifikationer som en stressfaktor, mens det samme kun gør sig gældende for 18 pct. af danskerne i alderen 50-70 år. Årsagen til forskellene belyses ikke.

Metode

Undersøgelsen er gennemført blandt et repræsentativt udsnit af befolkningen mellem 18-70 år. I alt er der indsamlet 2.143 svar. Dataindsamlingen er foretaget af norstat for Ingeniørforeningen, IDA.

Undersøgelsen er afsluttet maj 2022.

FOR YDERLIGERE INFORMATION, KONTAKT

Presse : Ole Hoff-Lund
Analyse : Helena Juul Jensen
Politik : Grit Munk

IDA ER TEKNOLOGIENS STEMME NR. 1

- en forening for viden, netværk og interessevaretagelse. Med over 130.000 medlemmer er IDA Danmarks største fagforening og faglige fællesskab for ingeniører, cand.scient'er og it-professionelle. Danmark kæmper sammen med resten af verden om at skabe vækst og job samtidig med, at vi får løst de store samfundsudfordringer, vi og resten af verden står over for. IDA arbejder for, at Danmark trækker det længste strå i denne sammenhæng, og vi arbejder på tværs af politiske skel - såvel lokalt, nationalt som internationalt.