

SEMESTERTIDER

Olof Röhlander i samarbete med Johnny Alm



”Den blomstertid nu kommer..” underbara rader som sjungs över hela landet inom kort, rekreation och semester står för dörren!
Hur är det i dessa tider med vårt fokus och vårt engagemang på jobbet, hemma och inom andra livsområden?
För att få svar på några frågor runt detta med semester, fokus och jobbet genomförde vi en enkät i maj 2011, här redovisar vi resultaten.

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker

Semestertider

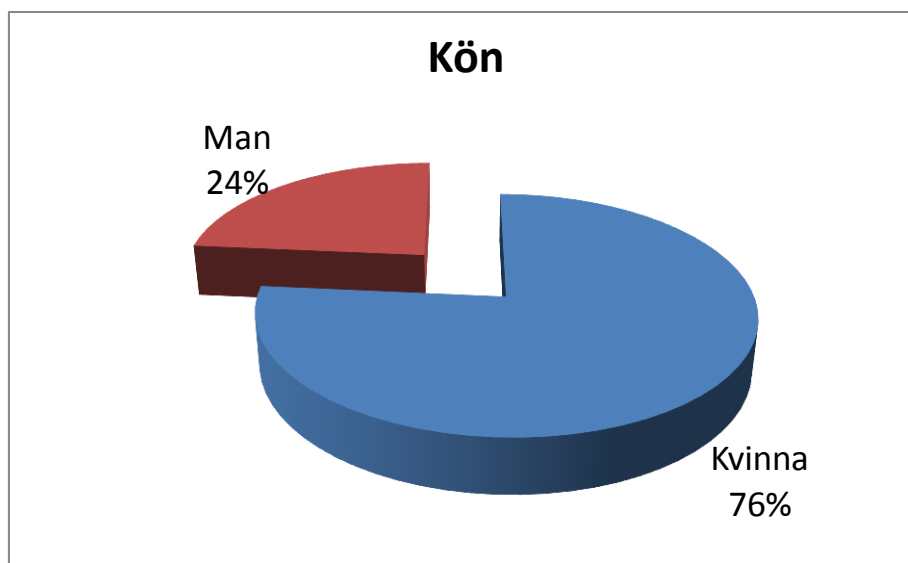
”Den blomstertid nu kommer..” underbara rader som sjungs över hela landet inom kort, rekreation och semester står för dörren!

Hur är det i dessa tider med vårt fokus och vårt engagemang på jobbet, hemma och inom andra livsområden? För att få svar på några frågor runt detta med semester, fokus och jobbet genomförde vi en enkät i maj 2011.

Spännande resultat som redovisas här, men först lite fakta om enkäten. Enkäten publicerades på <http://www.upphopp.se/stundande-semester/> och jag bad mina läsare av mitt nyhetsbrev ”Veckans peptalk” svara på enkäten.

Efter ca 24 timmar hade 3102 personer svarat på enkäten (den finns kvar så du kan svara på den fortfarande om du vill!). Då samlade vi ihop data och började analysera resultatet.

En övervägande majoritet av kvinnor har svarat på enkäten:

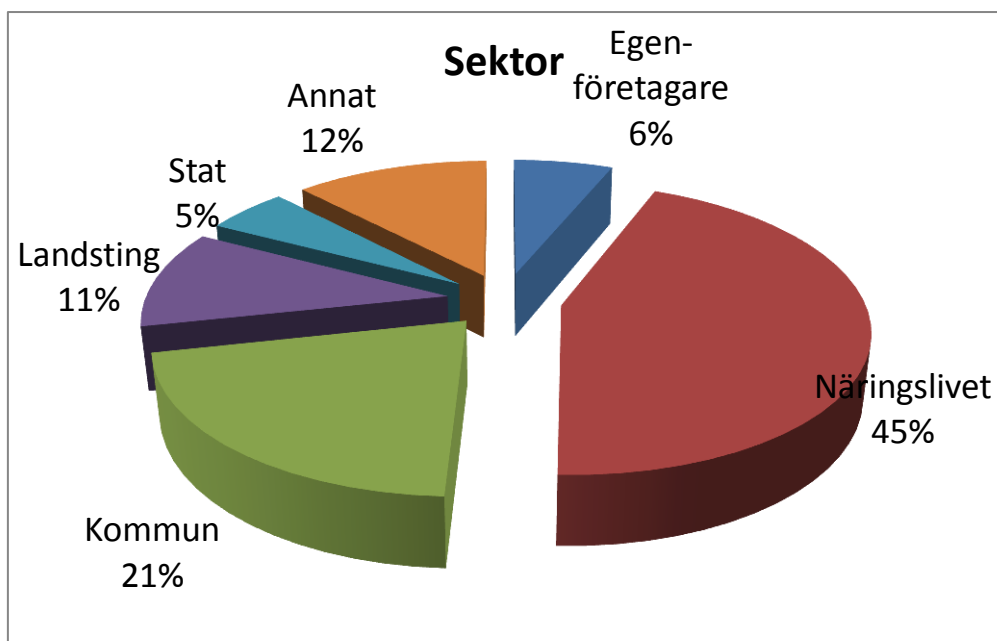


Fördelningen på sektorer inom arbetslivet ser ut så här:

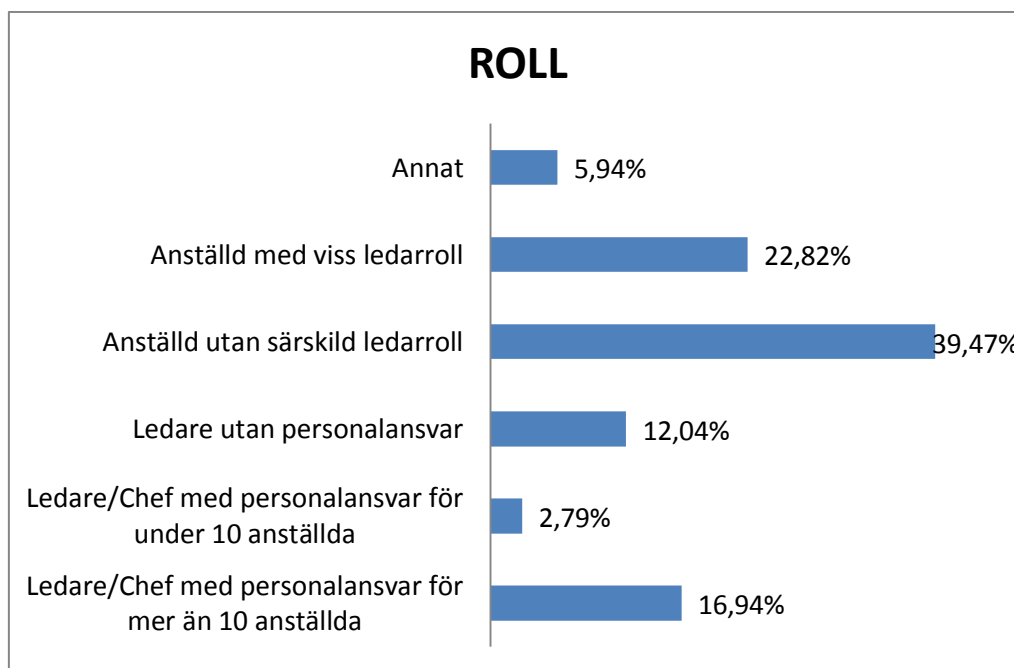
Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker



Yrkesroller fördelar sig så här:

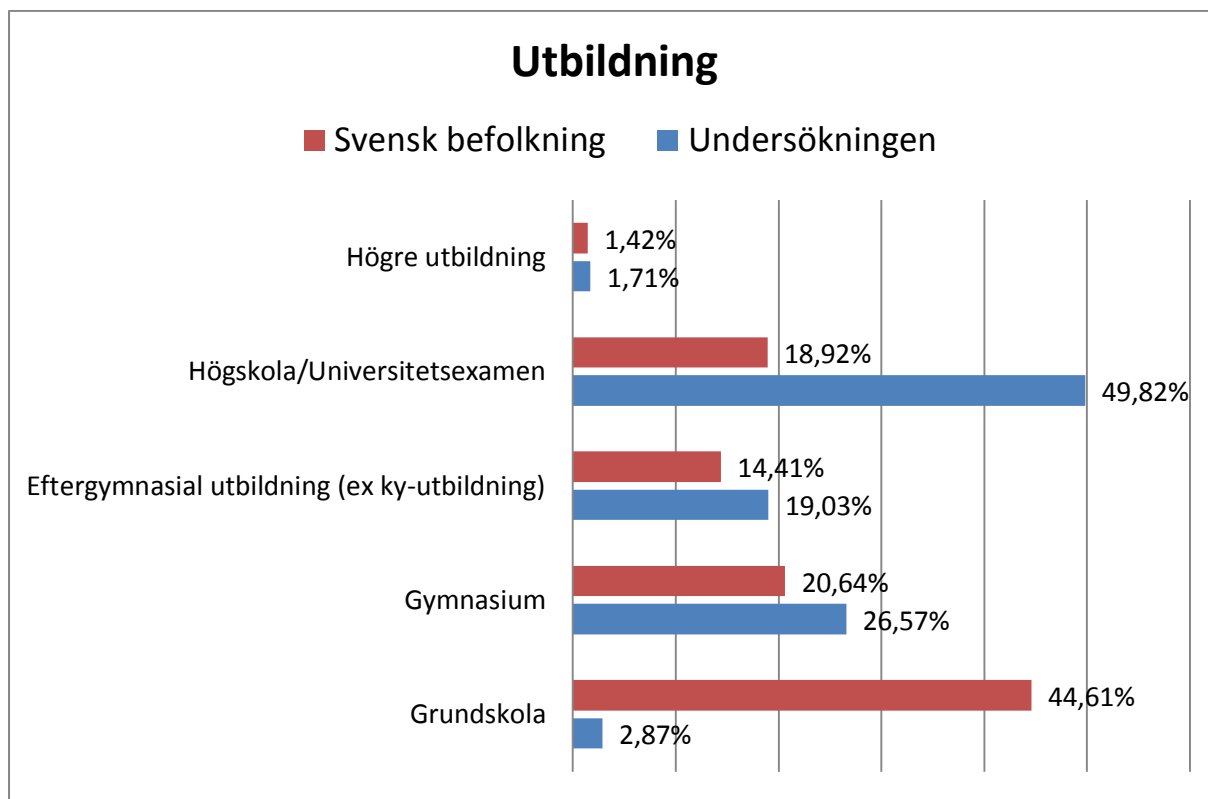


Slutligen är utbildningsnivån enligt följande diagram:

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker



Studien baserar sig alltså på dessa grunder, och de slutsatser eller hypoteser som vi drar ut ur materialet gäller alltså med dessa begränsningar.

Vad vi frågade

Våra utgångsfrågor var dels huruvida man inför semestern "varvar ner FÖRE semesterns början" dels om man "hade SVÅRT att överhuvudtaget varva ner under semestern".

Den första frågan handlar ju om att tappa fokus och "inte vara närvarande på jobbet till 100%", medan den andra handlar om att "vara kvar på jobbet under semestern". Båda fenomenen ställer till problem för både personen och för företaget/organisationen som man jobbar för.

Detta var våra huvudfrågor, och vi ringade in dem med ett frågebatteri som ser ut så här:

1	Hur väl trivs du idag på ditt arbete?	Inte alls	Alldeles förträffligt
2	Hur stort ansvar känner du för det företag du arbetar för?	Inget ansvar alls	Jättestort ansvar
3	När det bara är några veckor kvar till semestern, då	Tappa	Bli mer

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker

	brukar jag på jobbet normalt	motivationen helt	motiverad
4	När semestern väl börjar, då tar det för mig normalt så här lång tid att varva ned	Varvar aldrig riktigt ned	Direkt
5	Hur stort problem upplever du att andra har att motivera sig själva på jobbet den sista tiden före semestern?	Mycket stora problem	Inga problem alls
6	Hur stort problem upplever du att det är att motivera dig själv på jobbet den sista tiden före semestern?	Mycket stora problem	Inga problem alls
7	Hur stort problem upplever du det är för andra att varva ned/slappna av och verkligen ha semester när den väl börjar?	Mycket stora problem	Inga problem alls
8	Hur stort problem upplever du det är att själv varva ned/slappna av och verkligen ha semester när den väl börjar?	Mycket stora problem	Inga problem alls
9	Hur känner du dig normalt rent fysiskt inför en ny arbetsvecka?	Trött och slutkörd	Återhämtad och full av energi
10	Hur känner du dig normalt rent mentalt inför en ny arbetsvecka?	Oinspirerad och less	Motiverad och tänd
11	Hur ofta skrattar du på jobbet?	Aldrig	Mycket ofta

Frågorna besvarades på en niogradig skala där svarspolerna som står längst till höger representerade 1 respektive 9 poäng. Fråga 4 var lite annorlunda, där fanns det tydliga angivelser vad varje steg innebar i tid för hur man varvar ner.

Resultat

Vad vi lärde oss kommer nu här, men först konstaterar vi att det finns mer lärdomar att dra av materialet, men det vi presenterar här är de kanske mest intressanta bitarna!

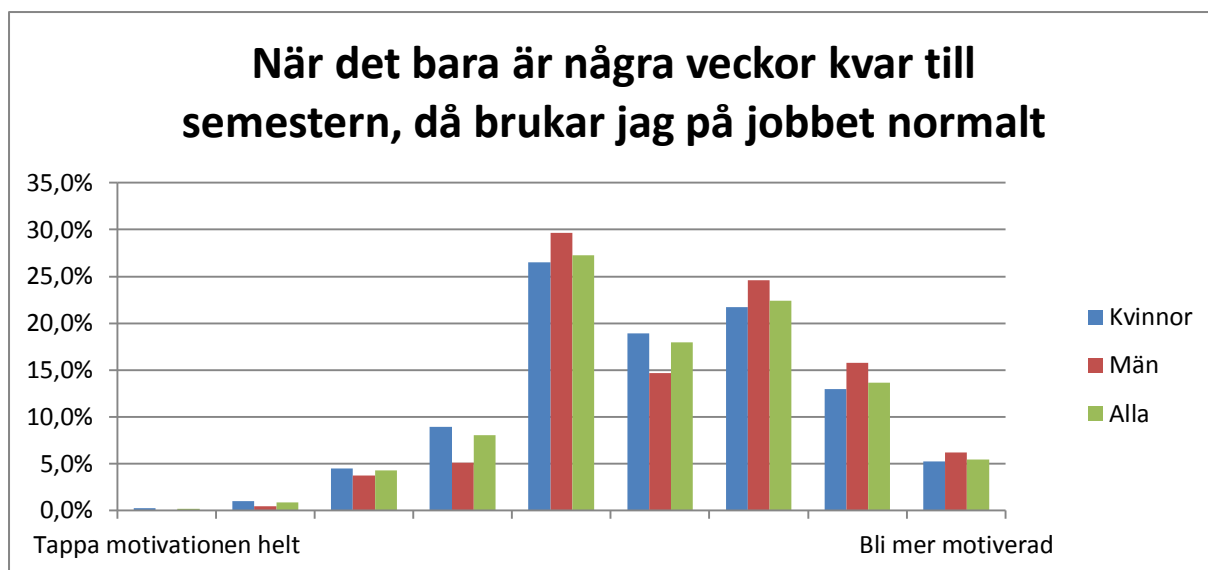
Ansvar och motivation, men inte hela vägen fram till semestern?

Ger den stundande semestern oss anledning att varva ner och njuta lite av den kommande ledigheten på "förhand"? Ja med en lite frimodig tolkning kan vi nog läsa ut att en del av oss vill nog gärna ha semestern lite i förväg.

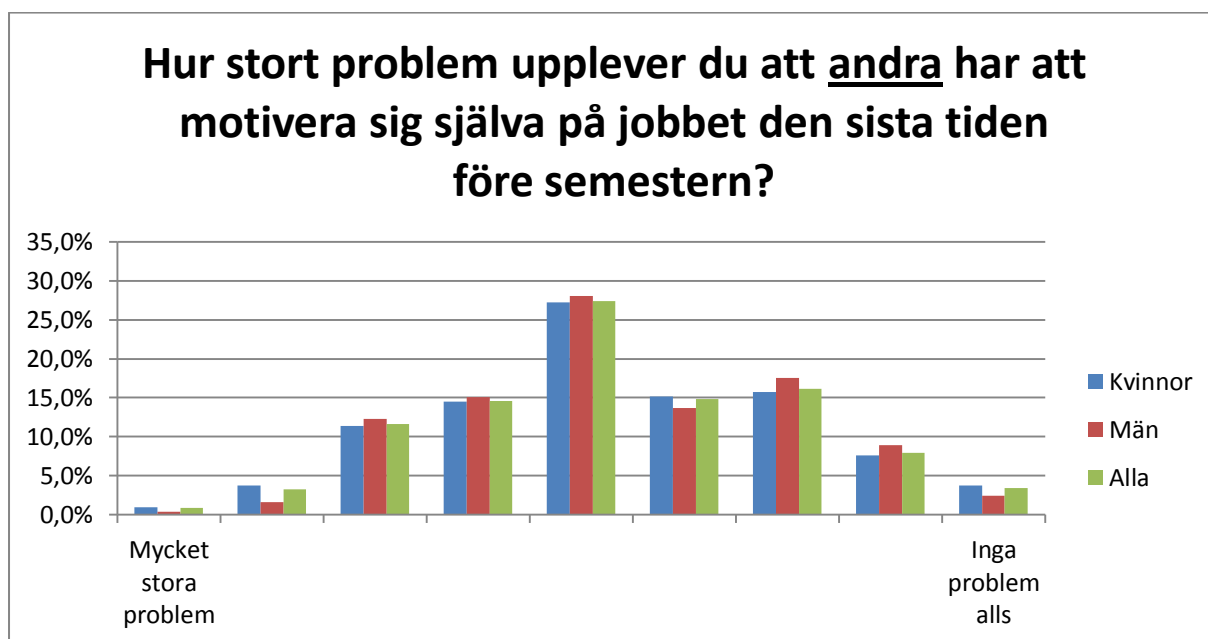
Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker



Den semantiska polariseringen i denna fråga "tappa motivationen helt – bli mer motiverad" ger utslag som ser ut som en normalfördelning med kantring åt "bli mer motiverad". Svaren på denna fråga ger en tendens som vi kan ställa mot hur vi upplever att ANDRA har det tiden före semestern.



När vi ser på andra så ser vi tydligt att vår uppfattning är att andra har problem med sin motivation före semestern, medan vi själva inte har den typen av problem.

När vi funderar på detta ett tag så kan en tolkning bli att många av oss har problem med motivationen före semestern, men att vi kanske inte erkänner det för oss själva. Vi tror att vi gör som vanligt, men egentligen har vi börjat luta oss tillbaka i solstolen så här inför kommande semester.

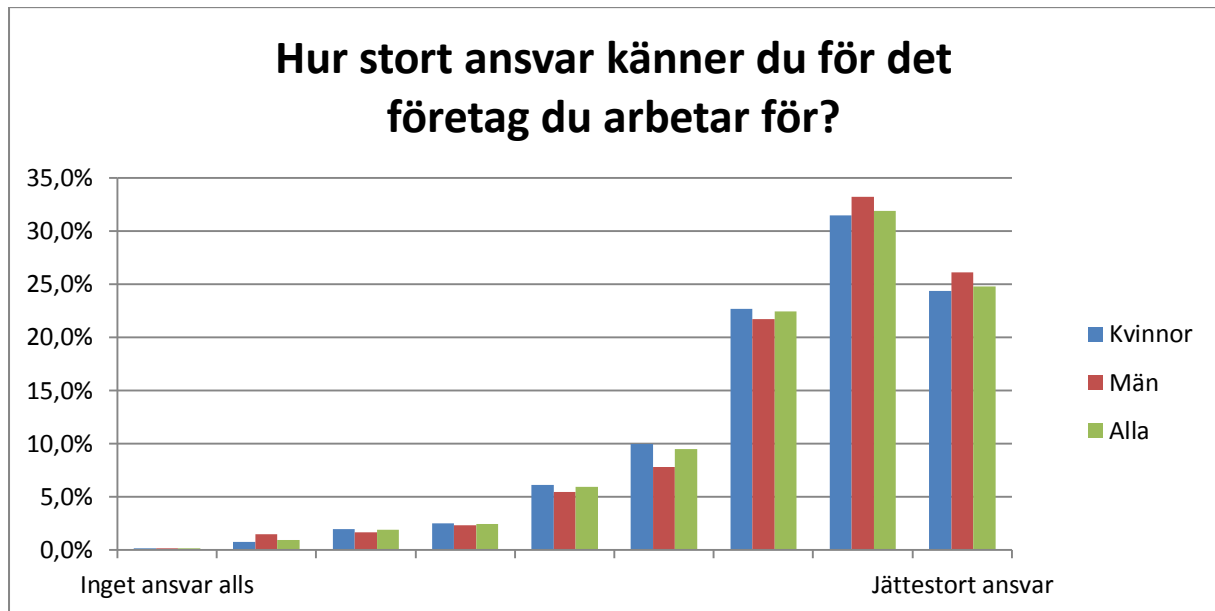
Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker

Detta uttalande skall du läsa inte som en slutsats, utan mer som en spekulering baserat på de två diagrammen ovan!

Låt oss titta på detta mot bakgrund av hur mycket ansvar vi känner för företaget/organisationen som är vår arbetsgivare.

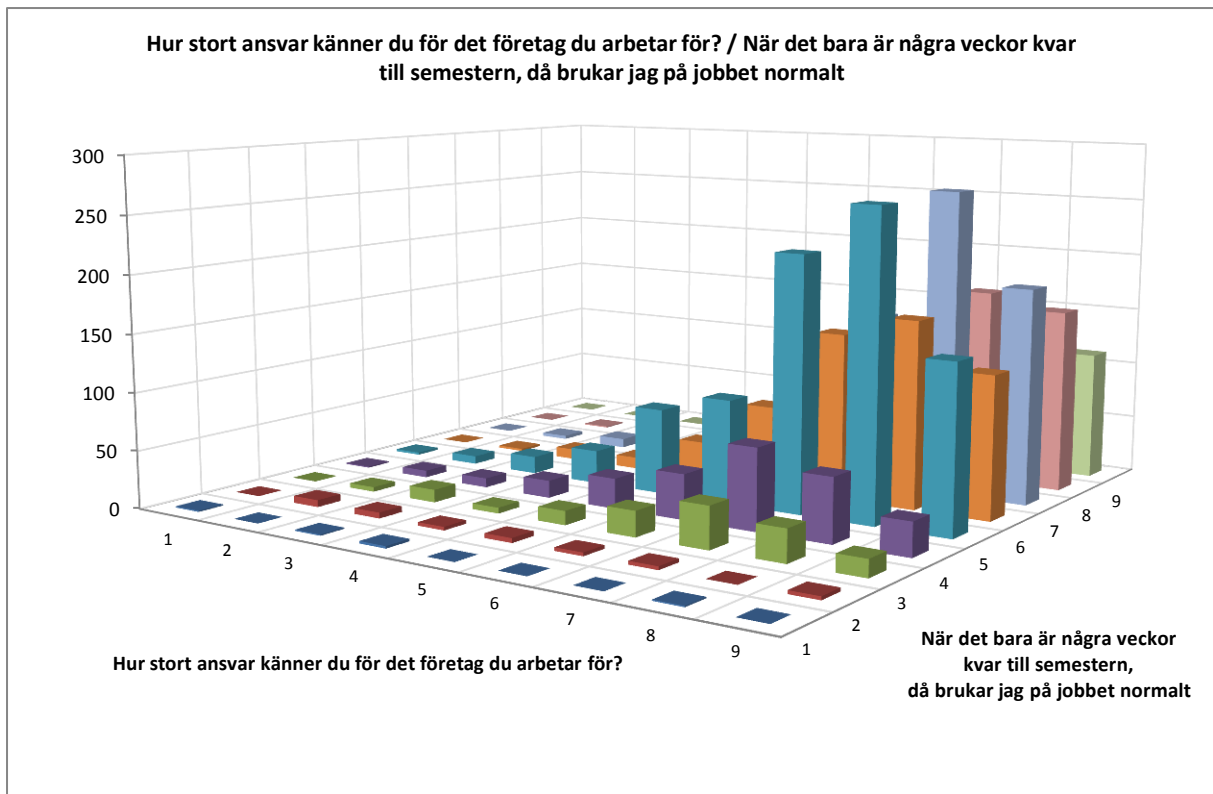


Vi är ansvarstagande i mycket hög grad, och det stämmer med all säkerhet när vi tänker på den grupp som vi har ställt frågorna till (se inledningen). När vi tittar på motivationen före semestern mot denna ansvarsbakgrund så blir det så här:

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker



En tolkning är att ju högre ansvars känsla, ju högre motivation, men det finns tydlig varians i svaren trots allt, vilket tyder på att korrelationen inte är alltför hög.

Sammanfattningsvis konstaterar vi att andra har problem med sin motivation före semestern, men inte vi själva! Detta är ju dock inte sant, för genom andra känner vi oss själva, och de två frågorna som vi ställt kan ge en mer sann bild än varje fråga/svar för sig själv.

Kraschlanda in i semestern?

Vi har ju tittat en del på hur man uppfattar motivationen tiden före semestern, nu riktar vi blickarna mot hur vi gör när semestern väl börjar.

Har vi omställningsförmåga så vi kan droppa jobbet direkt, eller tar det tid för oss att landa i semestern och verkligen låta kropp och själ vila och koppla av från jobbet?

Kanske "kraschlandar" vi mitt i semestern och får problem med det ena och det andra? Vi har kört hårt och nu helt plötsligt finns inte längre det vanliga att "gå till", utan semestern är där, och där står vi med energin totalt slut, eller uppe i 150%-varv.

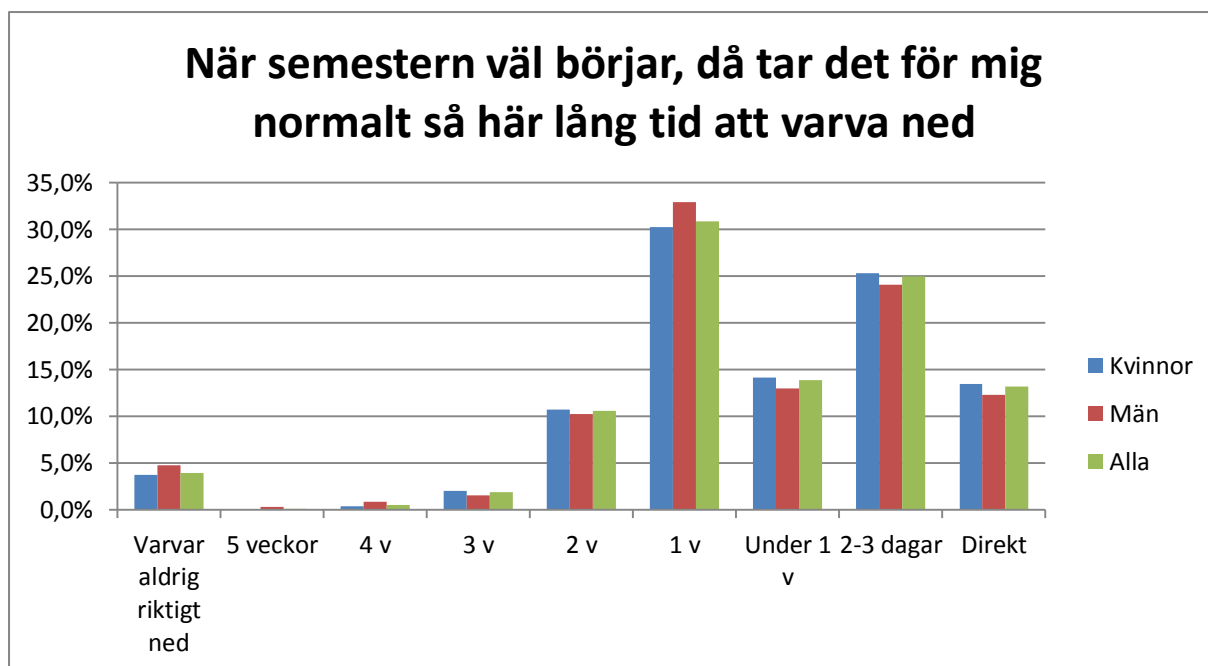
Olika problem, men existerar.

Hur har då svaren på denna fråga gestaltat sig?

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

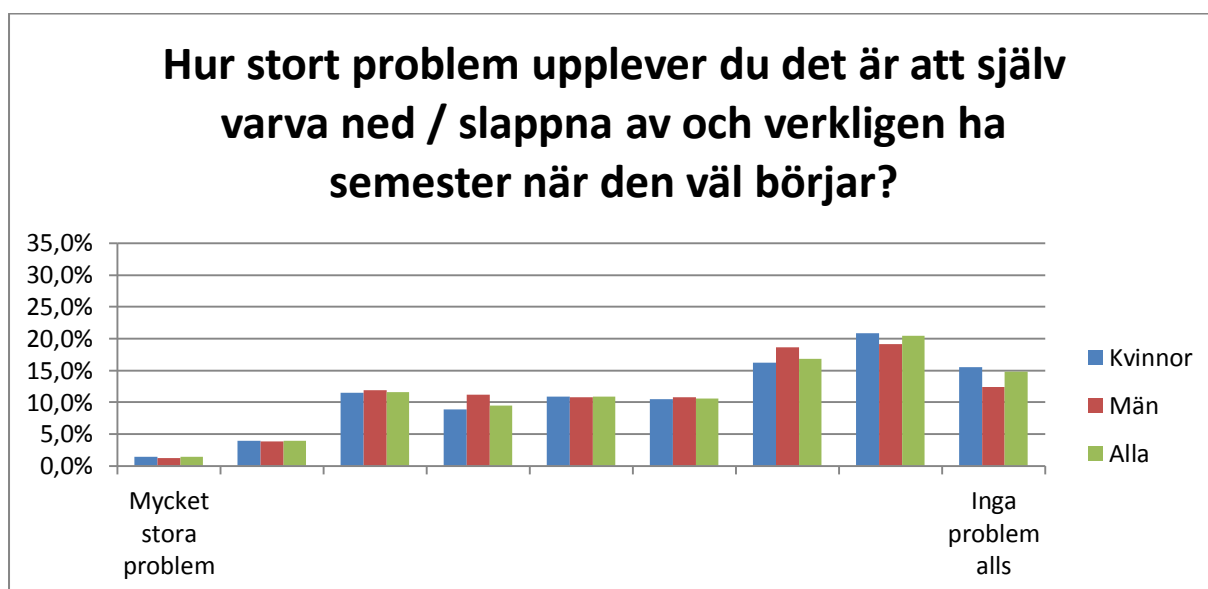
I samarbete med Johny Alm, psykometriker



För 30 % av oss tar det en vecka att varva ner, för 10 % tar det 2 veckor! Drygt 10 % kan "klippa direkt" och vara i semesterkänsla omgående.

Vi "betalar" en stark motivation i slutspurten med en buffertperiod på semestern (vår egen tid) med en "hangover" som tar en vecka till två veckor för många av oss.

I detta diagram förstärks denna slutsats, det är problem att koppla loss från vardagen/jobbet när semestern träder in!



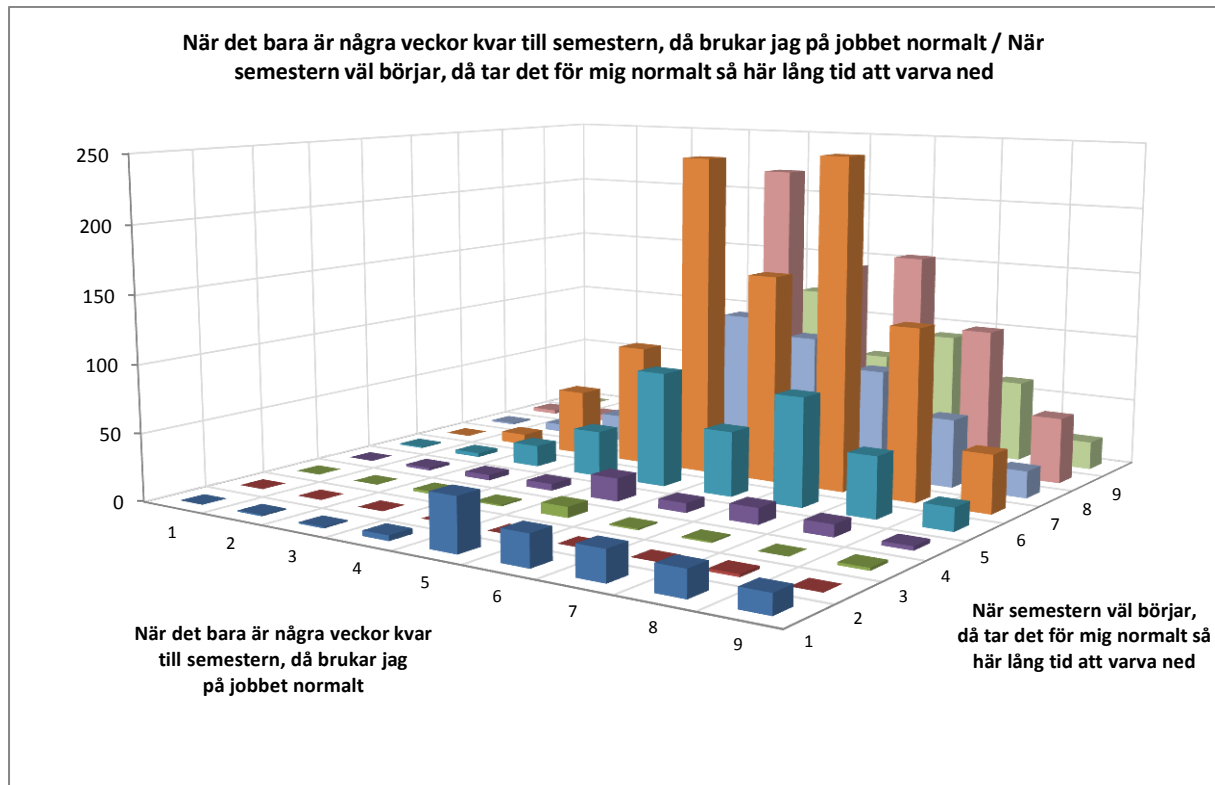
Det är 15 % som säger "inga problem alls", medan drygt 40 % ligger närmare "mycket stora problem" i detta diagram.

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker

Om vi då tittar på detta fenomen kopplat till frågan om hur motivationen FÖRE semestern ser ut så ser det ut så här:



Det finns en viss koppling mellan hög motivation och att det tar tid att varva ner, MEN inte så tydlig som man kunde anta. Dock finner i vi i detta diagram en intressant iakttagelse:

Det finns en grupp människor som ALDRIG kopplar av, och de höjer motivationen före semestern!

De blå staplarna i diagrammet längst fram representerar denna grupp. En riskgrupp, och det finns mer intressant att diskutera om denna grupp, vilket vi gör lite senare!

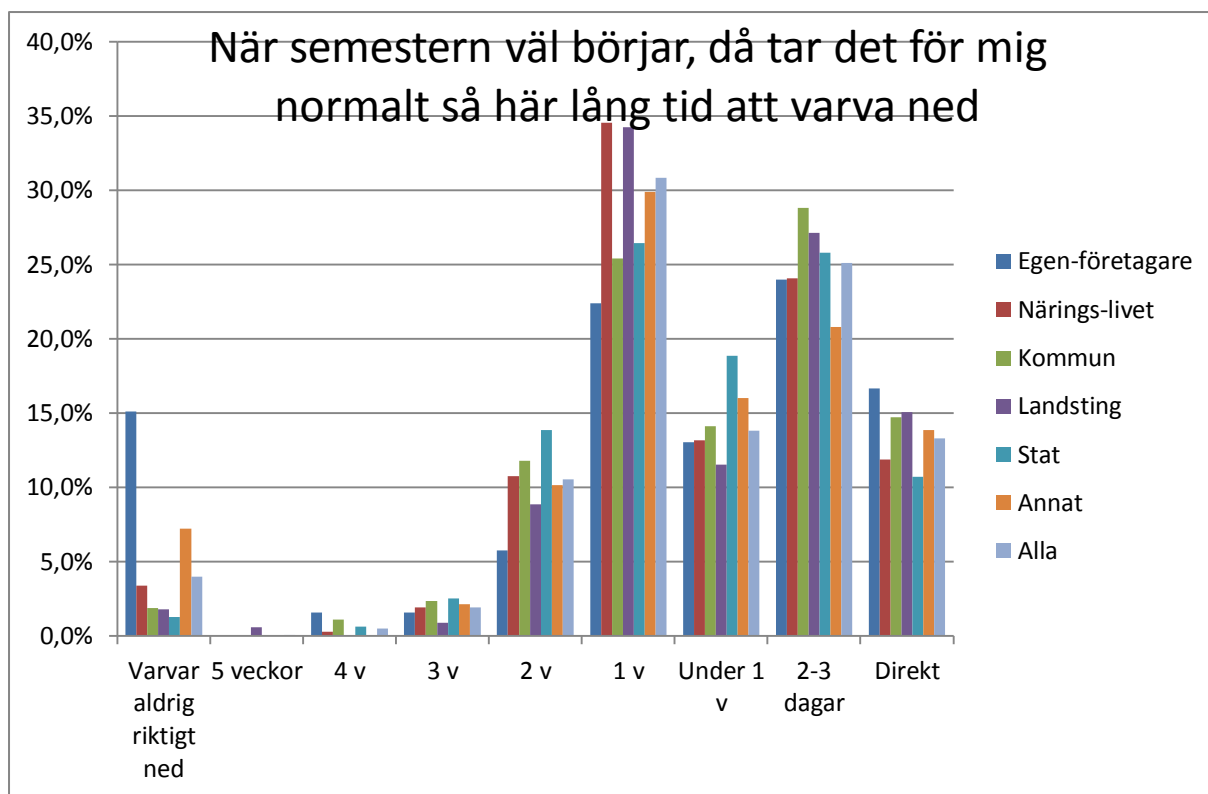
Kraschlanda för vissa, och kamikaze för andra?

Vem är det då som aldrig kopplar av? Svaret på vår fråga fann vi genom att titta på de olika sektorerna inom arbetslivet. Så här ser det ut:

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker



Längst ut till vänster finner vi egenföretagaren som ständigt är på tå för att hålla sitt företag levande! Egenföretagaren riskerar att bli kamikazepilot om man inte tar av skygglapparna ibland och faktiskt lägger jobbet/företaget på hyllan för att vila ut och koppla av. En dramatisk skillnad finns det i jämförelse med övriga "sektorer"!

Egenföretagarna har också klart lättare med motivationen före semestern, de "kör hela vägen fram" med full motivation. Hela 80 % har svarat att motivationen ökar inför semestern, medan medelvärdet på samma fråga för övriga sektorer är endast 55 %.

Skratta dig fram i livet så skattar du dig lycklig!

Ett gott skratt förlänger livet, men hur ser det ut med skratt på jobbet om våra mönster under semestern?

Är skattare bättre "slappare"?

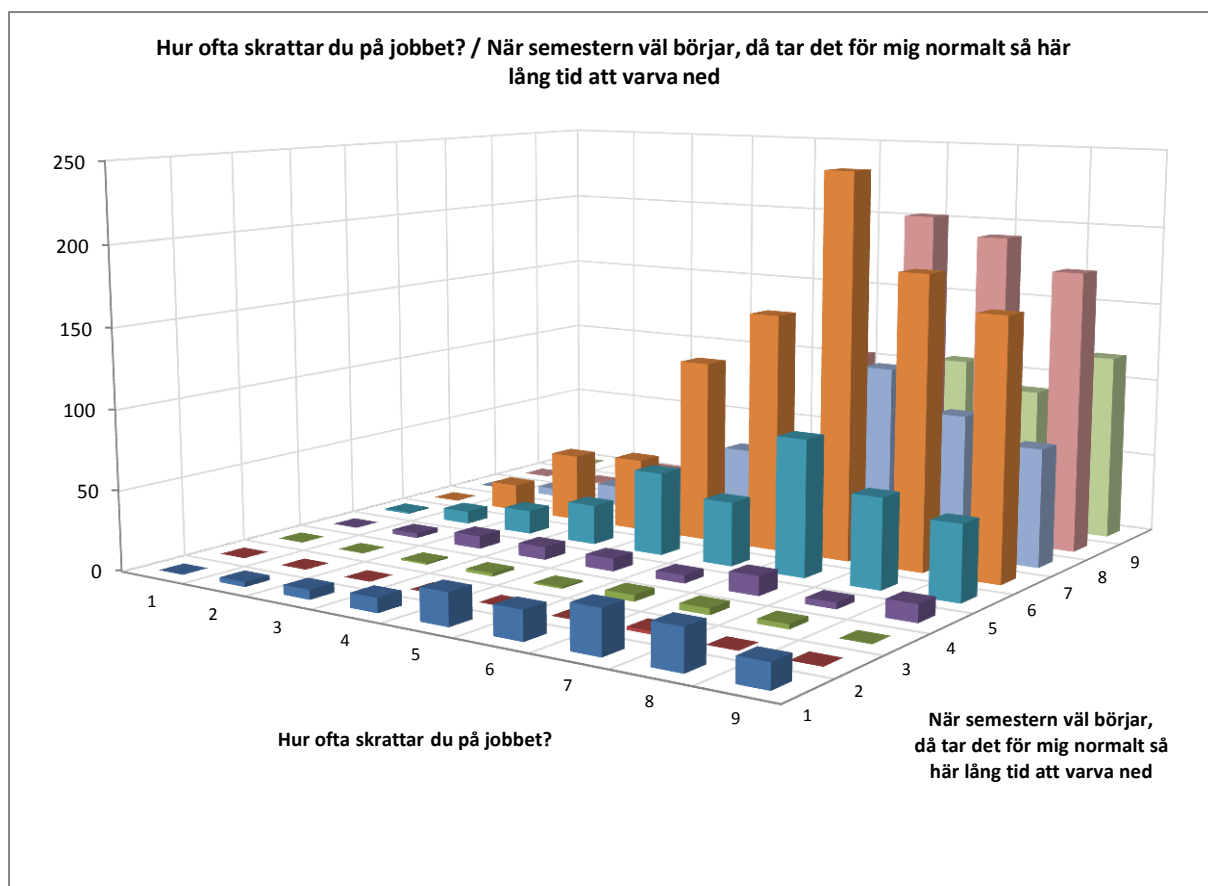
Det visar sig att du som skrattar "mycket ofta" på jobbet (som alltså valt en 9-poängare på denna fråga) har bra värden på förmågan att varva ner snabbt, MEN att de som har valt 7 eller 8 poäng istället på frågan om skratt på jobbet, också ligger bra till!

En tolkning av detta kan vara att om man tycker att man "skrattar mycket på jobbet" på högsta värdet (9 poäng) så kan det finnas en tendens att vara lite övernitisk också. Men det är helt klart att om man skrattar ofta på jobbet så slappar man bättre – helt klart så! Denna slutsats bygger på en analys av det teoretiska förväntade resultatet jämfört med utfallet, och som sagt skratta på, så kommer du att ha större chans att varva ner snabbt på din semester!

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker



Slutsats, bäst att skratta på jobbet, då varvar man ner snabbt!

Smörjolja i organisationen – trivsel!

Resultaten visar vidare entydigt att om man TRIVS på sitt arbete, så är man mer mentalt och fysiskt utvilad och tänd för veckans jobb!

Det är starka korrelationer här, vilket tyder på att om man som arbetsgivare vill ha motiverad personal med full energi – ja då är TRIVSEL en viktig parameter!

Jag säger bara Google! "Talent" val Nr 1, och varför är det så? Trivseln är nog den bästa i världen i det företaget!

För att visa på korrelationerna mellan dessa variabler så får du denna tabell till livs!

Resultat enkätstudie om semestervanor maj 2011

Olof Röhlander, www.upphopp.se

I samarbete med Johny Alm, psykometriker

	Hur väl trivs du idag på ditt arbete?	Hur stort ansvar känner du för det företag du arbetar för?	Hur ofta skrattar du på jobbet?	Hur känner du dig normalt rent mentalt inför en ny arbetsvecka?	Hur känner du dig normalt rent fysiskt inför en ny arbetsvecka?
Hur väl trivs du idag på ditt arbete?	1	0,535	0,517	0,678	0,452
Hur stort ansvar känner du för det företag du arbetar för?	0,535	1	0,334	0,427	0,282
Hur ofta skrattar du på jobbet?	0,517	0,334	1	0,520	0,383
Hur känner du dig normalt rent mentalt inför en ny arbetsvecka?	0,678	0,427	0,520	1	0,698
Hur känner du dig normalt rent fysiskt inför en ny arbetsvecka?	0,452	0,282	0,383	0,698	1

Values in bold are different from 0 with a significance level $\alpha=0,05$

Som vi nämnde i inledningen så finns det fler analyser att göra på dessa data, så vi kanske återkommer med fler insikter och slutsatser framöver!