

Svar från 28 deltagare under #smcgbg 20150828 om digital stress		
Enkäten var frivillig		
På många frågor kunde flera svar ges		
Alla 28 har inte svarat på alla frågor		
De svarande har tjänstemannaarbeten, ofta i egen verksamhet och kreativa branscher.		
De svarande får anses vara stora nyttjare av digitala media.		
1. Vilken eller vilka av följande situationer associerar du till begreppet "digital stress"?	n=28	93
En ständigt överfull epost-box	15	16%
Ljudsignaler i telefoner, datorer, plattor etc	18	19%
Notifieringar och alerts som visuellt uppmärksammar på information t ex i appar	14	15%
Att hinna agera på all info jag uppmärksammas på	10	11%
Svårt att hålla koll på allt som jag vill hålla koll på i digitala kommunikationskanaler	10	11%
Svårt att hitta rätt information när jag behöver den	0	0%
Att jämt vara nåbar vart jag än är	7	8%
Svårt att koppla bort och koppla av från informationsflödet	15	16%
Bristande kunskap om digitala verktyg, sociala kanaler och liknande	4	4%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
Förväntade störningsmoment som tex ljudsignaler får många svar. Men även informationsflödet i sig är stressande. Att hitta info är inte stressande.		
2. Jag upplever att digital stress är ett hot mot engagemang och effektivitet i arbetet	n=28	27
håller inte alls med	9	33%
håller delvis med	16	59%
håller fullständigt med	2	7%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
I jämförelse med fråga 3 så tycks digital stress vara ett relativt mindre problem i arbetet jämfört med privatlivet (fråga 2).		
3. Jag upplever att digital stress är ett hot mot ett fungerande privatliv	n=28	27
håller inte alls med	3	11%
håller delvis med	17	63%
håller fullständigt med	7	26%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
Vad gäller digital stress som hot mot privatliv är det fler som håller med fullständigt än vad gäller digital stress som hot mot engagemang och effektivitet i arbetet (fråga 2).		
4. Lider du och eller din omgivning av digital stress? Flera svar möjliga.	n=28	47
Ja, i arbetet	10	21%
Ja, privat	11	23%
Har/har haft kollegor som drabbats	10	21%
Har/har haft vänner som drabbats	12	26%
Inget av ovan	4	9%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
De allra flesta av de svarande har berörts av digital stress självt och eller med närstående. Endast 4 av 28 är inte drabbade på något sätt. Digital stress tycks vara vanligt.		

5. Arbetar din arbetsplats med att hantera digital stress. Flera svar möjliga.	n=28	25
Ja, specifika insatser finns/har gjorts vad gäller digital stress	8	32%
Delvis, frågan innefattas i det sedvanliga stressförebyggande arbetet	3	12%
Nej, dock planeras insatser för att motverka digital stress	1	4%
Nej, dock har digital stress diskuterats	3	12%
Nej inte på något sätt	7	28%
Vet ej	3	12%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
Relativt många har gjort specifika insatser mot digital stress.		
6. Jag tror digital stress på min arbetsplats kommer att ...	n=28	26
minska	4	15%
varken minska eller öka	8	31%
öka till viss del	13	50%
öka markant	1	4%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
Många tror att digital stress kommer att öka till viss del på den egna arbetsplatsen.		
7. Jag tror digital stress i samhället kommer att ...	n=28	26
minska	2	8%
varken minska eller öka	1	4%
öka till viss del	10	38%
öka markant	13	50%
KOMMENTAR från Niklas Angmyr		
Många tror att digital stress kommer att öka till viss del eller markant i samhället.		