

DEN SVENSKA

SÖNDAGSÅNGESTEN

SÖNDAGSÅNGEST.SE

23 MARS 2015

NACKADEMIN

■ ■ NOVUS

NACKADEMIN

BAKGRUND & GENOMFÖRANDE

BAKGRUND

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Nackademin. Syftet med undersökningen är att ta reda på hur allmänheten upplever söndagsångest.

MÅLGRUPP

Målgrupperna för undersökningen är den svenska allmänheten 18-79 år. Undersökningen har genomförts i Novus Sverigepanel. Totalt har 1 085 intervjuer genomförts under perioden 12 - 18 mars 2015. Resultaten har efter- stratifierats. Deltagarfrekvens 53%.

DETALJRESULTAT

Signifikanta skillnader mot kön, ålder, utbildning och region är kommenterade i rapporten.

Felmarginalen:

Vid 1 000 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 2,5% Vid utfall 50/50: +/- 3,2%

Vid 500 intervjuer:

Vid utfall 20/80: +/- 3,6% Vid utfall 50/50: +/- 4,5%

RESULTAT

INLEDNING

Söndagsångest är ett tillstånd som innebär att man under söndagar kan känna oro, obehag, ängslan, nedstämdhet och liknande inför kommande vecka. Vi kommer nu att ställa några frågor om din upplevelse av söndagsångest.

3 AV 10 HAR IBLAND SÖNDAGSÅNGEST



FRÅGA

Händer det att du har söndagsångest, dvs oro, obehag, ängslan, nedstämdhet och liknande inför kommande vecka?

41% Nej, jag har aldrig haft söndagsångest

31% Ja, det händer

28% Ja, det har hänt men jag har det aldrig längre

1% Vet ej

KORT FAKTA

Vi ser att fler kvinnor än män ibland har söndagsångest (35% jmf män 27%).

I Västsverige har man i högre grad svarat "Ja, det händer" (37%) och i Sydsverige att "det har hänt men har det inte längre" (35%).

Vi ser också att det är vanligare i åldersgrupperna (18-29 år 45%, 30-49 år 42%).

Personer i Norrlands-regionen svarar i högre utsträckning än andra att de aldrig haft söndagsångest (51%).

AV DE SOM HAR SÖNDAGSÅNGEST HAR 1 AV 3 DET NÅGON SÖNDAG I MÅNADEN



FRÅGA

Hur ofta har/hade du söndagsångest?

32% Någon söndag i månaden

24% Någon söndag i kvartalet

15% Någon söndag om året

15% Varje söndag

10% Någon söndag i halvåret

5% Vet ej

KORT FAKTA

Kvinnor upplever i högre grad att de har/har haft söndagsångest någon söndag i månaden (38% jmf män 24%).

De yngre 18-29 år uppger i högre grad än andra att de har/har haft söndagsångest varje söndag (19%).

Män uppger i högre grad att de har/hade söndagsångest någon söndag i kvartalet (30% jmf kvinnor 19%).

Åldersgruppen 65-79 år (24%) uppger i högre grad att de har/har haft söndagsångest mer sällan, dvs. någon söndag om året.

AV DE SOM HAR/HADE SÖNDAGSÅNGEST UPPLEVER MAJORITETEN NEDSTÄMDHET



FRÅGA

KORT FAKTA

Hur upplever/upplevde du din söndagsångest?

51% Jag känner/kände mig nedstämd

40% Jag känner/kände mig orolig

32% Jag känner/kände ångest

22% Jag känner/kände mig frustrerad

18% Jag känner/kände mig irriterad

6% Annat

4% Jag känner/kände panikkänslor

3% Jag känner/kände tvångstankar

3% Vet ej

Åldersgruppen 18-29 år upplever/upplevde i högre grad än andra: - nedstämdhet (70%) - ångest (61%).

Kvinnor upplever/upplevde i högre grad än andra: - känner sig orolig (47%) - känner sig irriterad (21%) - känner panikkänslor (6%).

TRIVS INTE MED DET MAN GÖR, STRESS OCH TRÅKIGT NÄR HELGEN TAR SLUT ÄR DE VANLIGASTE ORSAKERNA TILL SÖNDAGSÅNGEST



FRÅGA

Vad tror du orsakar/orsakade din söndagsångest?

22% Jag trivs/trivdes inte med det jag gör/gjorde i veckorna

20% Stress

20% Tråkigt när helgen tar slut

18% Oro inför den kommande veckan

9% Prestationsångest

4% Vet ej

2% Helgen blev inte enligt mina förväntningar

2% Festade hela helgen

2% Annat

KORT FAKTA

Fler i åldersgruppen 18-29 år tror att stress orsakar deras söndagsångest (28%).

Åldersgruppen 30-49 år tror i högre grad att det är "tråkigt när helgen tar slut" som orsakar/orsakat deras söndagsångest (25%).

I Sydsverige tror man att stress orsakar söndagsångest i högre utsträckning (29%).

En högre andel kvinnor tror prestationsångest orsakar deras söndagsångest (12%).

I Stockholm tror man i högre grad att det är prestationsångest som orsakar söndagsångesten (15%).

DE FLESTA SOM HAR/ HAR HAFT SÖNDAGSÅNGEST HANTERAR ÅNGESTEN GENOM ATT FÖRBEREDA SIG OCH PLANERA FÖR DEN KOMMANDE VECKAN

FRÅGA

Vad gör/gjorde du främst för att hantera din söndagsångest?

20% Jag förbereder mig och planerar för den kommande veckan

18% Ingenting särskilt

15% Jag undviker negativa tankar och fokuserar på det positiva

11% Jag försöker att inte låtsas om min söndagsångest

11% Jag gör något som jag gillar

8% Jag drar mig undan

7% Jag försöker lösa mitt grundproblem

5% Jag pratar med närstående

3% Annat

2% Vet ej

KORT FAKTA

Även äldre (åldersgruppen 50-64 år (27%) och 65-79 år (34%) förbereder sig och planerar för den kommande veckan.

Åldersgruppen 30-49 år uppger i högre grad att de gör något som de gillar (15%).

Fler kvinnor än män förbereder sig och planerar inför den kommande veckan (23% jmf män 16%).

Män (13%) och åldersgruppen 18-29 år (18%) uppger i högre grad att de drar sig undan.

I Stockholm "förbereder och planerar man den kommande veckan" i högre grad än övriga regioner (30%).

I Mellansverige "drar man sig undan" i högre grad än övriga regioner (20%).

18 % uppger att de inte gör något särskilt för att hantera söndagsångest.

HÄLFTEN AV DE SOM HAR/HAFT SÖNDAGSÅNGEST TYCKER ATT DERAS STRATEGIER FÖR ATT HANTERA ÅNGESTEN FUNGERAR BRA

FRÅGA

Hur tycker du att dina strategier för att hantera söndagsångesten fungerar/fungerade?

40% Bra

38% Varken bra eller dåligt

10% Mycket bra

8% Dåligt

4% Vet ej

1% Mycket dåligt

KORT FAKTA

Åldersgruppen 50-64 år tycker i högre grad att sin strategi har fungerat mycket bra (15%).

De yngsta upplever det svårare att hantera sin söndagsångest, 18-29-åringar svarar i högre grad att deras strategi fungerat dåligt (12%).

Personer som är 65+ tycker i högre grad att sin strategi fungerat bra (50%).

38 % uppger att de tycker strategierna fungerat varken bra eller dåligt.

6 AV 10 ANSER ATT SÖNDAGSÅNGEST PÅVERKAR SÖMNINGEN



FRÅGA

KORT FAKTA

Påverkar/påverkade din söndagsångest sömnen?

Kvinnor (12%) och åldersgruppen 50-64 år (17%) uppger i högre grad att söndagsångest alltid påverkar sömnen.

51% Ja ibland

26% Nej, sällan

11% Nej, aldrig

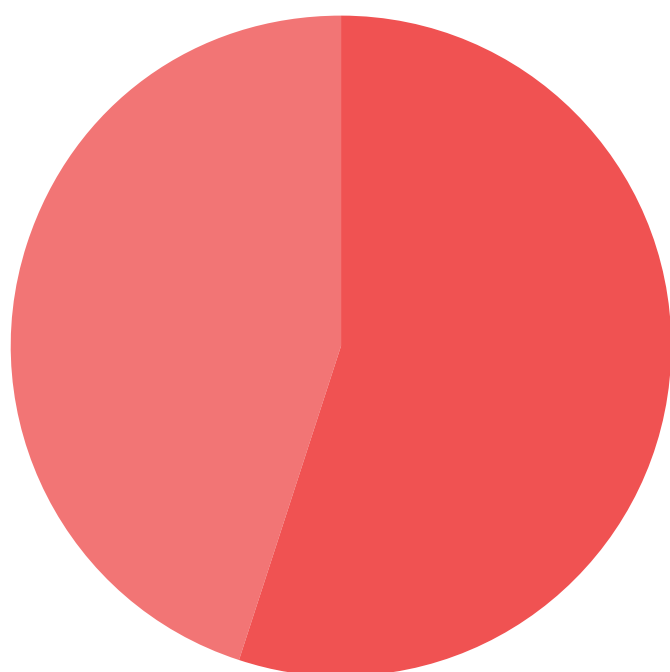
10% Ja, alltid

3% Vet ej

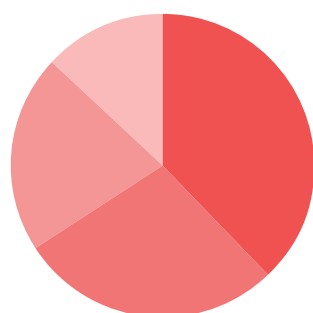
**BAKGRUND
– SÖNDAGSÅNGEST
DE SOM HAR ELLER HAR
HAFT SÖNDAGSÅNGEST**

DE SOM HAR/HAFT SÖNDAGSÅNGEST 1/2

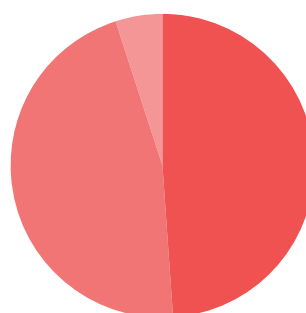
KÖN, ÅLDER OCH UTBILDNING



55% Kvinna
45% Man



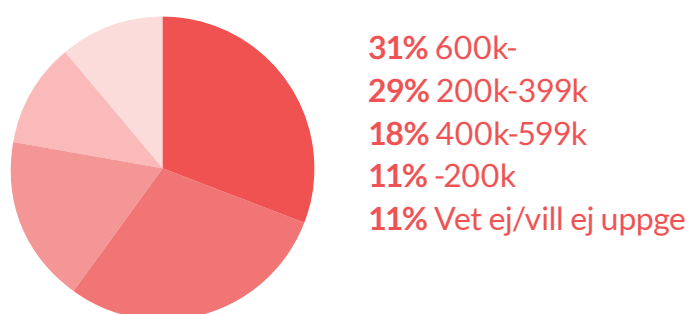
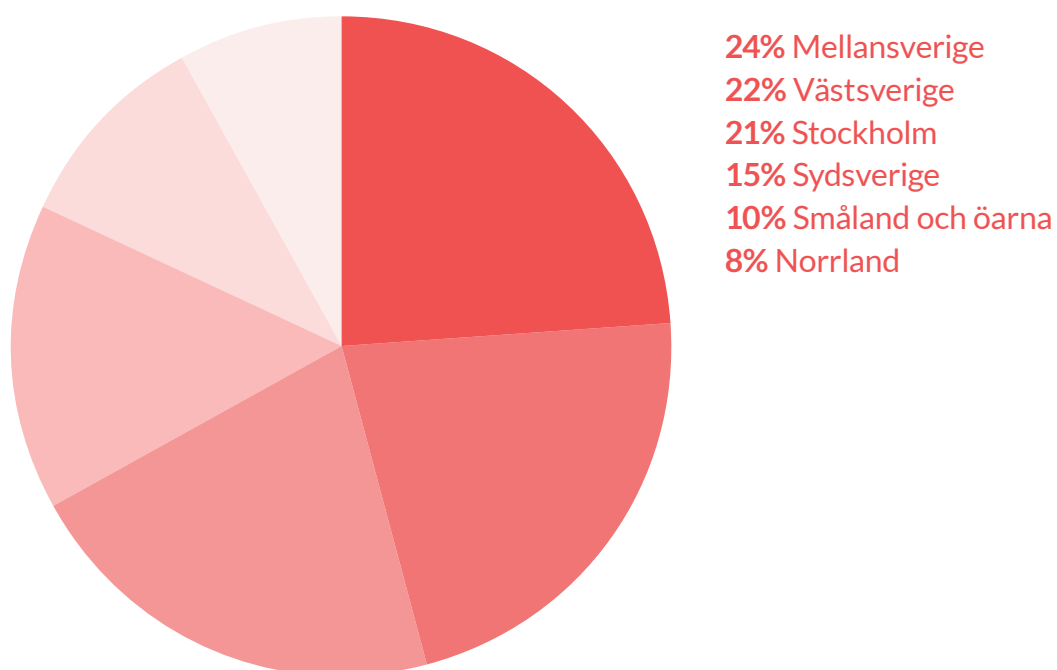
38% 30-49 år
28% 18-29 år
21% 50-64 år
13% 65-70 år



49% Gymnasium
46% Universitet
5% Grundskola

DE SOM HAR/HAFT SÖNDAGSÅNGEST 2/2

HUSHÅLLSINKOMST OCH REGION



SÖNDAGSÅNGEST.SE

NACKADEMIN

 NOVUS