



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Skogsmästarskolan



Hur påverkas skogsmaskinförarna på Holmen Skog av skiftarbete?

*How are the forest machine drivers at Holmen Skog
affected by shift work?*

**ELIS CARLSTRÖM
IDA KARLSSON**



Examensarbete i skogshushållning, 15 hp

Serienamn: Examensarbete /SLU, Skogsmästarprogrammet 2019:12

SLU-Skogsmästarskolan

Box 43

739 21 SKINNSKATTEBERG

Tel: 0222-349 50

Hur påverkas skogsmaskinförarna på Holmen Skog av skiftarbete?

How are the forest machine drivers at Holmen Skog affected by shift work?

Elis Carlström
Ida Karlsson

Handledare: Torbjörn Valund, SLU Skogsmästarskolan

Examinator: Staffan Stenhag, SLU Skogsmästarskolan

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Självständigt arbete (examensarbete) med nivå och fördjupning G2E med möjlighet att erhålla kandidat- och yrkesexamen

Kurstitel: Kandidatarbete i Skogshushållning
Kursansvarig institution: Skogsmästarskolan
Kurskod: EX0938
Program/utbildning: Skogsmästarprogrammet

Utgivningsort: Skinnskatteberg
Utgivningsår: 2019

Omslagsbild: John Deere 1470 G, slutavverkning i Medelpad. Fotograf: Jonas Sörlin.

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Serietitel: Examensarbete/SLU, Skogsmästarprogrammet
Delnummer i serien: 2019:12

Nyckelord: enkät, psykosocial arbetsmiljö, hälsa.



Sveriges lantbruksuniversitet
Skogsvetenskapliga fakulteten
Skogsmästarskolan

Förord

Detta är ett examensarbete omfattande 15 högskolepoäng, som har utförts på Skogsmästarskolan, Sveriges Lantbruksuniversitet. Arbetet har utförts från februari till maj månad. Holmen Skog har varit vår uppdragsgivare till detta arbete. Stort tack till Holmen Skog och vår handledare Annelie Bryngelsson som varit till stor hjälp under arbetets gång och gett oss möjligheten till att göra detta arbete. Torbjörn Valund, vår handledare på Skogsmästarskolan vill vi tacka för snabb och bra feedback och ett stort stöd. Slutligen vill vi tacka alla maskinförarna som valde att svara på vår enkät och som kommit med bra svar, och även alla andra inblandade i detta arbete.

Vi vill även nämna att detta har varit ett utmanande arbete men att vi har fått mycket stöd av våra handledare. Enkätboken av Jan Trots användes flitigt vid uppbyggnaden av enkäten och vi fick även innan utskick tydlig feedback av Annelie på Holmen Skog, deras produktionschef på region Nord och en facklig representant, allt för att minska risken för missförstånd från förarnas sida vid svar på enkäten.

Skinnskatteberg, april 2019.

Ida Karlsson & Elis Carlström

Innehåll

SAMMANFATTNING	1
SUMMARY	3
1. INTRODUKTION	5
1.1 HOLMEN	5
1.2 MASKINFÖRARNAS ARBETSSITUATIONER NU OCH DÅ	5
1.3 EFFEKTER PÅ MÄNNISKAN AV ATT JOBBA SKIFT	6
1.4 SÖMN	7
1.5 STRESS & PSYKOSOCIALA BESVÄR	7
1.6 TIDIGARE STUDIER	8
1.7 AVGRÄNSNINGAR	8
1.8 SYFTE	8
2. MATERIAL OCH METODER	9
2.1 ENKÄTTEORI	9
3. RESULTAT	11
3.1 INLEDANDE FRÅGOR	11
3.1.1 VILKET ÅR ÄR DU FÖDD?	11
3.2 HUR UPPEVER MASKINFÖRARNA DEN SKIFTGÅNG DE HAR IDAG?	13
3.3 UPPEVER FÖRARNNA NÅGRA NEGATIVA BIVERKNINGAR AV SKIFTARBETE?	15
3.4 ÄR SKOGSMASKINFÖRARYRKET ETT FRAMTIDSJOB?	17
4. DISKUSSION	19
4.1 UPPEVER FÖRARNNA NÅGRA NEGATIVA BIVERKNINGAR AV SKIFTARBETE?	19
4.2 ÄR SKOGSMASKINFÖRARYRKET ETT FRAMTIDSJOB?	19
4.3 HUR UPPEVER MASKINFÖRARNA DEN SKIFTGÅNG DE HAR IDAG?	19
4.4 FÖRBÄTTRINGAR	20
4.5 SLUTSATSER	20
5. REFERENSER	21
5.1 INTERNETKÄLLOR	21
5.2 LITTERATUR	21
6. BILAGOR	23
<i>BILAGA 1</i>	24
<i>BILAGA 2</i>	28

Sammanfattning

Holmen Skog är ett av Sveriges största skogsbolag och har sitt verksamhetsområde från Västerbotten ner till östra Småland. De upplever att de har problem med att rekrytera och locka nya skogsmaskinförare till branschen. Uppgiften blev då att undersöka om detta kunde bero på skiftarbete. Detta gjordes i form av en enkät där frågorna riktades mot upplevelsen av skiftarbete och psykosocial arbetsmiljö.

Enkäten skickades ut 2019 under två veckor i mars månad till 54 maskinförare varav 37 valde att svara (68,5 procent). Resultatet har arbetats fram under veckorna i april 2019 och visade på en stor spridning i svaren på flera av frågorna. De flesta maskinförarna (89 %) uppger att de har någon typ av negativ biverkning till följd av skiftarbete och många har problem med trötthet (40 %).

Slutsatsen av undersökningen är att maskinförarna upplever det som svårt att kunna kombinera skiftarbete med andra saker såsom fritidsaktiviteter och familj. Många upplever även att det är dåligt betalt och att de har för långa resesträckor till och från jobbet. Enkelskift skulle kunna vara en lösning på en del av problemen.

Nyckelord: enkät, psykosocial arbetsmiljö, hälsa.

Summary

Holmen Skog is one of Sweden's largest forest companies and has its business area from Västerbotten down to eastern Småland. They find that they have problems recruiting and attracting new forest machine operators to the industry. The task was then to investigate whether this could be due to shift work. This was done in the form of a questionnaire where the questions were directed towards the experience of shift work and psychosocial work environment. The survey was sent out in 2019 for two weeks in March to 54 machine managers, of whom 37 chose to answer (68.5 percent). The results have been worked out during the weeks in April 2019 and showed a large spread in the answers to several of the questions. Most machine operators (89%) state that they have some type of negative side effect due to shift work and many have problems with fatigue (40%). The conclusion of the survey is that the machine operators find it difficult to combine shift work with other things such as leisure activities and family. Many also find that it is poorly paid and that they have too long travel distances to and from work. One shift could be a solution to some of the problems.

Keywords: questionnaire, psychosocial work environment, health.

1. Introduktion

1.1 Holmen

Med en historia som sträcker sig över 400 år har Holmen Skog en lång tradition av att bruka och förädla naturens resurser. Grunden i Holmens verksamhet har alltid varit densamma – att ta vara på naturens tillgångar och förädla dem till största möjliga värde. Produkterna som producerats har förändrats över tid, men viljan att utveckla och erbjuda lösningar på aktuella utmaningar lever kvar. Holmens skogsinnehav på ca 1,3 miljoner ha utgör basen för deras verksamhet; ett kretslopp där råvaran växer och förädlas till allt från trä för klimatsmart byggande till förnybara förpackningar, magasin och böcker. Skogen brukas för att ge god årlig avkastning och stabil värdetillväxt medan industrin drivs med fokus på lönsamhet och ökad förädling. Holmen Skog är ett av Sveriges största skogsbolag och har sitt verksamhetsområde från Västerbotten ner till östra Småland. Holmen Skog är en del av Holmenkoncernen och de ansvarar för råvaruförsörjningen till koncernens massabruk och sågverk. För att klara av att leverera denna råvara så behövs en stor mängd personal och en del av detta är deras egna anställda maskinförare. Holmen Skog har totalt 54 anställda maskinförare fördelat på tre regioner, Nord, Mitt och Syd. Dessa förare leds av en produktionsavdelning där en produktionschef ansvarar för personalen. Produktionschefen har också till sin hjälp en chef drivningslag som leder de anställda maskinförarna (Holmen.com, 2019, Länk A).

1.2 Maskinförarnas arbetssituationer nu och då

För 100 år sedan såg det annorlunda ut för den tidens skogsarbetare. Deras arbetsdagar var snarare arbetsveckor där de bodde på sina avverkningsplatser i dåliga boenden och med låga löner. Hälsan var inte prioriterad och därmed var det många skogsarbetare som tidigt fick en försämrad hälsa. År 1920 kom skogshärbärgeslagen som var början för humaniseringen för skogsarbete. Men det var inte förrän år 1918 som Skogs- och flottningsarbetareförbundet bildade krav på bättre arbets- och lönevillkor. Från skogsarbetarnas användning av timmersvans och yxa som för 70 år sedan producerade omkring 30 gånger mindre per tidsenhet mot dagens skogsmaskinförare. Till skillnad mot för 70 år sedan är dagens maskinförare ofta ensamma på avverkningsplatsen i sin maskin. I vissa fall behöver maskinen gå dag som natt och köras i skift för att ekonomin i sista ändan ska gå ihop sig (Ager, 2011).

Ända sedan mekaniseringen påbörjades under 50 talet har maskinförarens hälsa och arbetssituationer studerats. Studier som visade på belastningsskador, stress, psykosociala besvär och även för varannan maskinförare rapporterades nackbesvär (Eriksson, 1999). En annan undersökning visar att belastningsskadorna sedan år 2000 har stått för mellan 52 – 82 procent av sjukskrivningarna (Anon, 2008). ”Vidare var skiftarbetarna i genomsnitt sjuka under en längre period än dagarbetarna” (Agersbach, & al, 1980, Länk B).

1.3 Effekter på människan av att jobba skift

Att arbeta dagtid och återhämta sig under nattetid är något som människans biologiska klocka är inställd på. Det skapar en balans för kroppen, och jobbar man tider då kroppen egentligen ska vila ökar risken för sjukdomar och skador. Dessa effekter framhävs ofta av belastningsfaktorer och ensamarbete. I slutet av ett nattpass sänks vakenheten och prestationsförmågan avsevärt, på grund av att den biologiska klockan befinner sig på bottenläget då ämnesomsättningen är väldigt låg. På morgonen då ämnesomsättningen istället ökar så störs den med sömn på morgonen/dagen efter att man jobbat nattetid. En ökning av hjärt-/kärlsjukdom, mag-/tarmsjukdom och visad problematik med relationen till samhälle och familj kan orsakas av nattarbete. (Åkerstedt, 2002).

Ett arbetspass som börjar komma upp mot 10–12 timmar börjar få säkerhetskONSEKVENSER, men finns hög risk att det kommer tidigare vid fysiskt och psykiskt krävande arbeten. Beroende på belastning kommer de hälsomässiga konsekvenserna över 48–56 timmar per vecka, då lång arbetstid inklusive övertid inräknat. Ett vanligt arbetspass ser oftast ut så här för skogsmaskinförare. Då man istället ser till vilotiden kommer konsekvenserna under 8–11 timmar per dygn. Arbete som är tungt och stressande kräver täta avbrott, precis som kontinuerligt arbete utan raster utgör en säkerhetsrisk. Skogsmaskinföraryrket tillhör den mer krävande kategorin av arbete. (Åkerstedt, 2002).

Så här säger regelverket ut för vad som är tillåtet för arbetstider och ensamarbete;

Arbetstider

Den huvudsakliga regleringen inom området utgörs av *Arbetstidslagen*: (*Regeringskansliet 2014:660*). I korthet innebär denna:

- Normalarbetstid = 40 tim/vecka
- Övertid får uppgå till max 48 tim/4 veckor; 200 tim per år
- Minst 36 tim veckovila
- Max 5 tim arbete före rast & rätt till nödvändiga pauser
- Nattarbete (kl 24-05) är förbjudet "i princip".
- Regelbundna läkarundersökningar för nattarbetande.
- Dessutom får ej avtal slutas som avviker från *EU-direktivet* om arbetstid.

Ensamarbete

Arbetsmiljölagens kapitel 3, §2. säger i andra stycket: "Arbetsgivaren skall beakta den särskilda risk för ohälsa och olycksfall som kan följa av att arbetstagaren utför arbete ensam. Arbetarskyddsstyrelsens kungörelse ger mer detalj och förordnar framför allt att:

- Ensamarbete skall arrangeras så risken för ohälsa och skaderisk minimeras
- Ensamarbete inte får utföras då olycksrisken är stor

- Att möjligheter till kommunikation och hjälp måste arrangeras
- Att minderåriga inte får användas vid ensamarbete.

1.4 Sömn

För att immunförsvaret och hjärnan ska fungera behövs sömn, vilket är den viktigaste återhämtningen för kroppen. Vanliga orsaker till sömnproblem är oro och stress, och risken för förkylning ökar avsevärt, koncentration och vakenheten är också något som brister. Andra faktorer som är stora orsaker till sömnproblem är; sjukdom, smärta, alkohol, kaffe eller andra störningsmoment så som snarkningar. Får man sin sömn störd under många år och det blir kroniska sömnlöshet har man sett kopplingar och följder av diabetes och fetma. (Eriksson, 1999).

Hur mycket sömn man behöver varierar från person till person, och forskning visar att enstaka nätter av sömnbrist inte är farligt och det är även möjligt att återhämta utebliven sömn. Vår sömnrytm styrs av melatonin, ett kroppssämne som även har andra funktioner, och detta bildas i tallkottkörteln i hjärnan. För att bilda melatonin finns det en grundsubstans som bland annat finns i choklad, banan och mjölk. Dessa tre kan då vara ett hjälpmedel för sömnen. (Eriksson, 1999).

1.5 Stress & psykosociala besvär

Det är framförallt den långvariga stressen som är skadlig för hälsan och det kan visa sig genom fyra olika typer av sjukdomsframkallande mekanismer;

- Emotionella, då vi blir nedstämda, ängsliga, oroliga, lättirriterade och trötta.
- Kognitiva, svårigheter med att lära oss nya saker, koncentrationssvårigheter, svårt att fatta beslut och minnas.
- Beteenden. Vilket kan visa sig genom självmedicinering med exempelvis tobak, alkohol och tröstätning. Då även intresset för fysisk aktivitet minskar.
- Fysiologiska. Huvudvärk, magsår, muskelspänningar, förhöjt blodtryck och hjärtbesvär.

Detta är såklart mycket individuella saker, då alla påverkas olika och tål olika mycket stress. "En stor arbetsbelastning kombinerad med hög egenmakt gör arbetet till en utmaning snarare än till en börda. Det sociala stöd som individen har spelar också stor roll." (Eriksson, 1999)

1.6 Tidigare studier

De nackdelar som har visat sig för skiftarbete, enligt andra studier, är att man behöver prioritera bort delar av sitt privatliv, vilket påverkar familjelivet negativt. Det sociala livet blir åsidosatt och otillräcklig sömn har upplevts. Även magproblem och utbrändhet har påvisats i samband med skiftarbete och nattarbete. (Krokström & Sandström, 2016).

Tidigare studier visar att skogsmaskinförare som slutar på sina jobb gör det beroende på orsaker som dåliga arbetstider, bristande arbetsledning, krav, stress samt låga löner. Ensamheten är även den en bidragande orsak bland de yngre maskinförarna som slutar.

Det är självklart inte bara bland skogsmaskinförare det tidigare har påvisats psykosociala besvär och hälsoproblem. Det är något som finns och ökar inom hela näringslivet. Rapporter från en EU-studie som består av totalt 15 000 personer fördelat på 15 länder visar att över 25 procent av arbetstagarna känner sig stressade av arbetet, och konstant trötthet uppgår omkring 20 procent att de har. Att arbetstempot är för högt tycker mer än varannan arbetstagar i studien, där länderna Sverige, Finland, Holland och Tyskland utpekar sig. (Kompier. & Levi 1994).

1.7 Avgränsningar

Studien är begränsad till Holmen Skogs egna anställda maskinförare där frågeställningarna i enkäten endast riktar sig mot upplevelsen av skiftarbete.

1.8 Syfte

Syftet med studien är att utvärdera skiftarbetets påverkan på den psykosociala arbetsmiljön och maskinförarnas välmående på Holmen Skog.

- Hur upplever maskinförarna den skiftgång de har idag?
- Upplever förarna några negativa biverkningar av skiftarbete?
- Är skogsmaskinföraryrket ett framtidsjobb?

2. Material och metoder

På uppdrag av Holmen Skog så har svårigheten att locka nya maskinförare till branschen berodde på skiftarbetet undersökts. Idén kom upp under en arbetsintervju på Holmen Skog och idén bearbetades ett tag efter detta för att komma fram till mer specifika syfte och mål. Det blev klart att kontaktpersonen på Holmen Skog blev Annelie Bryngelsson HR och handledare på Skogsmästarskolan blev Torbjörn Valund. Arbetet började med att en arbetsplan skrevs ner och skickades in till Torbjörn och som även redovisades i form av en PowerPoint inför handledare och kursansvarige på skolan. Där vissa frågetecken diskuterades. Handledare Annelie fick också en tidsplan, och bokade in Skype-möten de kommande veckorna för feedback och olika deadlines.

Med detta gjort så började letandet efter gamla examensarbeten och vetenskapliga texter. Tanken var att detta arbete skulle grunda sig i en totalundersökning i form av en enkät där det användes både öppna och ledande frågor. En webbanket valdes för det har fördelar som; kostnadseffektivitet, snabba svar, inte beroende av postgång och maskinförarna på Holmen Skog har sedan innan god IT-vana.

För att minska risken för missförstånd innan utskick så testades enkäten av tre elever vid Skogsmästarskolan, utan att hitta några större problem. Feedback och idéer mottogs av en facklig representant och en produktionschef från Holmen Skog. Enkäten består utav 19 frågor och skickades ut till samtliga 54 maskinförare på Holmen Skog. På grund av Dataskyddsförordningen GDPR så kunde inte personuppgifter för de anställda tas del av. Utskicket av enkäten skedde därför av Annelie Bryngelsson på Holmens HR-avdelning.

Förväntningarna på svarsfrekvensen var knappast att 100 procent av de 54 maskinförarna skulle svara utan mer realistiskt vara målet att cirka 60 procent skulle svara. Svarstiden beräknades till omkring två veckor. Så efter två veckor började sammanställningen av svaren och redovisa dem både i text och diagram i resultatdelen.

2.1 Enkätteori

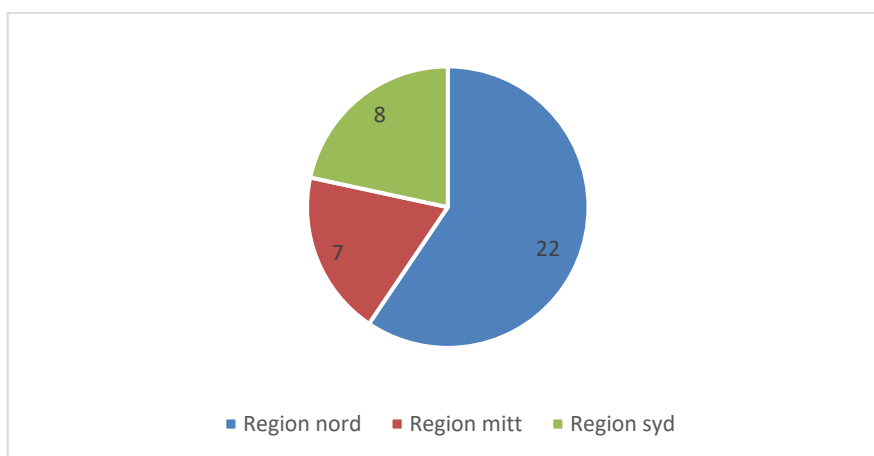
Enligt Trost (2007) är det ännu viktigare att begränsa antalet frågor i en webbenkät mot en postal enkät. Detta beror på att man som svarsperson genast får en uppfattning om hur många frågor och hur stor enkäten är i en postal enkät. Denna uppfattning får man inte lika snabbt eller syns inte på samma sätt i en webbenkät. Då det oftast kan ske att personen som besvarar enkäten ger upp alldeles för fort även om det inte är många frågor kvar, vilket inte sker på samma sätt på en postal enkät. Risken med att använda sig utav webbenkät är att man kan få låg svarsfrekvens. Andra undersökningar visar att utskick av enkäter per post ger högre svarsfrekvens. En webbenkät valdes dock då fördelarna överväger nackdelarna och det underlättar förhoppningsvis även för svarsdeltagarna/maskinförarna som sitter i maskin och har möjlighet att göra enkäten på sin mobil. (Trost, 2007)

3. Resultat

Efter att ha fått tillbaka svar från enkäten kunde vi konstatera att 37 personer hade svarat av 54. Det motsvarar 69 procent. Sammanställning av svaren skedde i en excelfil för lättare datahantering. Där formades även diagram och tabeller.

3.1 Inledande frågor

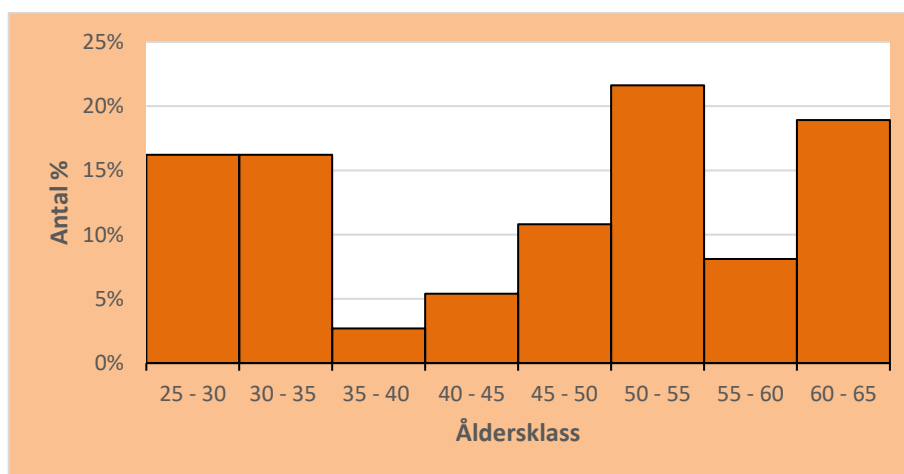
Uppdelningen av de svarande på regionnivå, 22 stycken på region Nord, 8 stycken på region Syd och till sist 7 stycken på region Mitt. Vilka svar som har framkommit framgår av figur 1.



Figur 1. diagrammet visar vilken region de som svarat på enkäten tillhör (n = 37).

3.1.1 Vilket år är du född?

Medelåldern på personerna som svarat på enkäten är 46 år, där den yngsta är 26 år och den äldsta 64 år.



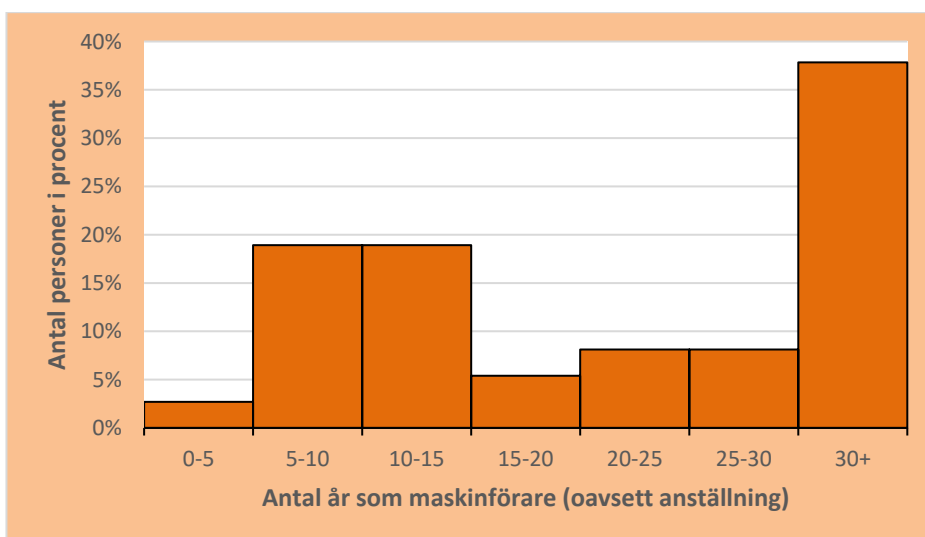
Figur 2. Diagrammet visar maskinförarnas åldersspridning i procent, uppdelat i åldersklasser om fem år.

3.1.2 I hur många år har du jobbat som skogsmaskinförare? Oavsett anställning och anställd av Holmen Skog.

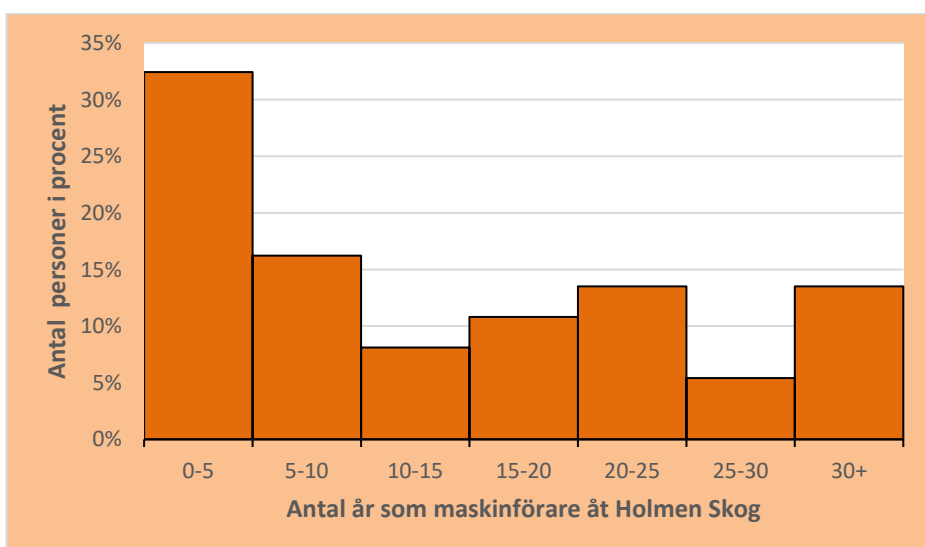
Maskinförarna fick svara på följande två frågor:

- I hur många år har du jobbat som skogsmaskinförare? (oavsett anställning)
- I hur många år har du jobbat som skogsmaskinförare anställd av Holmen Skog?

Svaren visar på stor spridning i båda dessa fall. I snitt har förarna jobbat 21 år i branschen varav 13 år åt Holmen Skog. Nedan visar histogrammen spridningen av svaren, där kan man bland annat utläsa att det vanligaste är att man jobbat 0 – 4 år på Holmen Skog. Vilket tyder på att företaget har många nyanställda maskinförare.



Figur 3. Histogrammet visar spridningen på hur många år personerna har jobbat som maskinförare oavsett anställning.



Figur 4. Histogrammet visar spridningen på hur många år personerna har jobbat som maskinförare på Holmen Skog, resultatet är redovisat i procent av totalt 37 svarande..

3.1.3 I vilken av Holmen Skogs regioner jobbar du? Vilken eller vilka typer av skift har du jobbat tidigare? Hur jobbar du idag?

I vilken utav Holmens regioner jobbar du?
Vilken eller vilka typer av skift har du jobbat tidigare?
Hur jobbar du idag? (merparten av din arbetstid)

För att kunna sortera in de som svarar i olika grupper så ställdes dessa tre frågor för att kunna få en bild av deras arbetsliv och placering. I hopp om att kunna ta hjälp av detta vid framtagandet av en slutsats. Då merparten svarade lika på vilka typer av skift de har jobbat och hur dom jobbar idag så kunde man inte urskilja något samband. Någon slutsats kunde heller inte dras beroende på var deras placering var då man inte kunde se någon tydlig trend för de olika regionerna.

3.2 Hur upplever maskinförarna den skiftgång de har idag?

3.2.1 Är du nöjd med den typen av skift du jobbar idag? Om du inte är det, varför inte?

Maskinförarna på Holmen Skog är till större delen nöjda med den skiftgång de arbetar efter idag. Av dem som har svarat är 30 procent mindre nöjda och det som dessa skulle vilja se en ändring på är byte av skifttyp till enkelskift, vilket nästan alla som svarat nej på frågan är eniga om. Följande kommer några citat på förslag till ändring från enkäterna.

- “Få bort sena kvällar”
- “Arbeta mer dagtid”
- “Köra bara 7–16”
- “Slippa det väldigt tidiga morgnarna eller sena kvällarna”
- “Jag skulle vilja ta bort kvällsskiftet och bara jobba dagtid”

3.2.2 Hur stor del av din arbetstid är du ensam på arbetsplatsen?

Hur stor del av din arbetstid är du ensam på arbetsplatsen? h/vecka
(Med själv på arbetsplatsen menar vi helt själv på trakten)

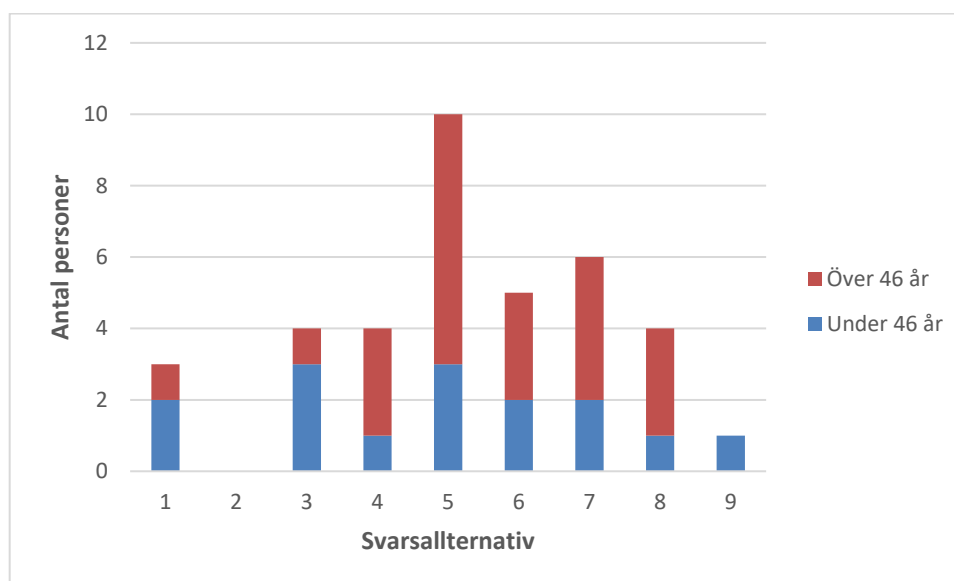
Denna fråga blev av vissa personer missförstådd och svaren blev därefter. Målet var att få svaren i antal ensamtimmars i veckan, men vissa har svarat i textform i stil med:

- “Sällan”
- “Kvällsskift när skördaren har åkt”

De svar som mottogs i rätt format var väldigt spridda med allt ifrån 0–50 h/vecka. I genomsnitt är en anställd på Holmen Skog ensam på arbetsplatsen i cirka 16 h/vecka.

3.2.3 Hur upplever du skiftarbete? Om du upplever det som någonting dåligt, varför det?

Hur upplever du skiftarbete? Gradera ditt svar från 1 – 9, 1 är mycket dåligt och 9 är mycket bra. Där svarsalternativet 5 var vanligast och som även kan utläsas i stapeldiagrammet nedan. Dock är det en utspridd kurva. De som svarade delades även in i åldersklasserna över eller under 46 år och då blev medel poängen för de över 46: 5,5 och för de under 46: 4,9.



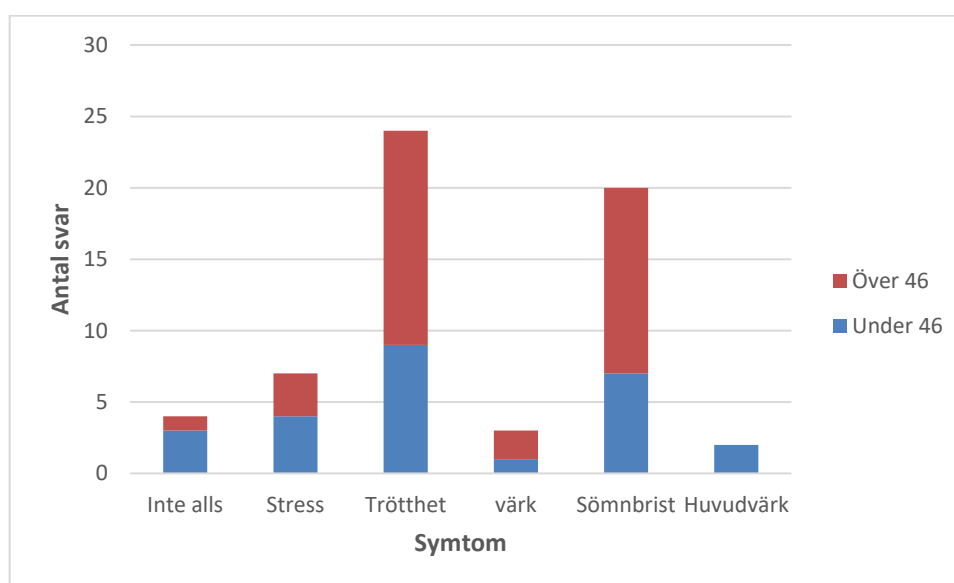
Figur 5. Stapeldiagrammet visar hur maskinförarna upplever skiftarbete genom att gradera sina svar från 1 – 9, där 1 är mycket dåligt och 9 är mycket bra. Resultatet är även redovisat med de svarande uppdelade beroende om de är över eller under 46 år.

Följdfrågan löd varför man upplever det som något dåligt, och besvaras endast av de som på fråga 10 angett svar mellan 1 – 3. Där de sju personerna som svarat med denna gradering bland annat anger att mindre tid med familjen. Sömnrytmen blir fel och svårt att hinna med något på fritiden då det sociala blir påverkat. Oregelbundna mattider och sömnen störs när man behöver kliva upp tidigt.

3.3 Upplever förarna några negativa biverkningar av skiftarbete?

3.3.1 På vilket sätt påverkar skiftarbete dig mest?

Trötthet och sömnbrist var de faktorer som vägde tyngst vid frågan; På vilket av följande sätt påverkar skiftarbete dig mest? Det är oroväckande att så många har svarat att de har någon typ av symptom av att jobba skift. Av de 37 som har svarat på enkäten så är det bara fyra stycken som inte nämnt något symptom alls. Som man kan se i stapeldiagrammet nedan är det flera som har problem med trötthet och sömnbrist.



Figur 6. Stapeldiagrammet visar på vilka sätt förarna påverkas av skiftarbete.

3.3.2 Tycker du att övergångarna mellan olika skift är jobbiga? Tror du att enkelskift skulle förbättra din arbetsmiljö/välmående? Om nej, varför inte?

Enligt de studier som har gjorts inför enkäten så visar de att byten mellan för- och eftermiddagsskift är jobbiga att ställa om emellan. Denna studie visar dock att det finns en stor spridning i denna fråga, då svarsfrekvensen är jämnt fördelad. Fler tror dock att enkelskift skulle förbättra välmående och arbetsmiljön.

Tabell 1. Här nedan i tabellen kan man utläsa hur personerna i de olika regionerna har svarat på frågan: Tycker du att övergångarna mellan olika skift är jobbiga? (Bytet mellan för- och eftermiddagsskift). n = 37.

	Ja	Nej	Ja %	Nej %
Nord	9	13	41%	59%
Mitt	4	3	57%	43%
Syd	5	3	63%	38%
Totalt	18	19	49%	51%

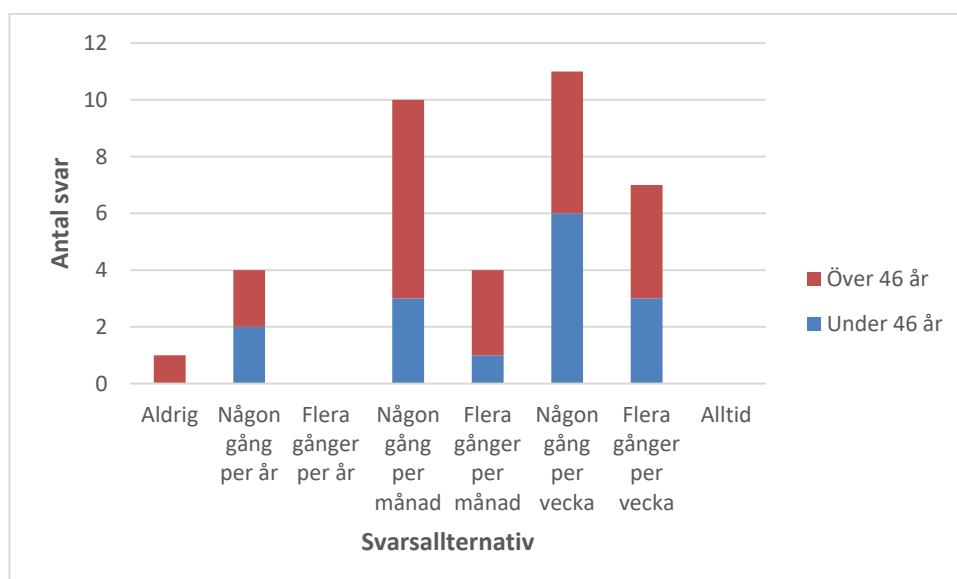
Tabell 2. Här nedan i diagrammet kan man utläsa hur personerna i de olika regionerna har svarat på frågan: Tror du att enkelskift skulle förbättra din arbetsmiljö/välmående?

	Ja	Nej	Ja %	Nej %
Nord	15	7	68%	32%
Mitt	6	1	86%	14%
Syd	6	2	75%	25%
Totalt	27	10	73%	27%

De som svarat nej på fråga 14 menar på att de trivs bra med att vara lediga förmiddag ena veckan och eftermiddag andra veckan då fördelen är att de kan göra ärenden och liknande resterande tid. En annan person svarar att han har en aktiv fritid som gynnas av skiftgång. Ensamheten och stress över prestation är två andra svar som återkommer. Några tror även att ett byte till enkelskift inte skulle hjälpa deras välmående och arbetsmiljö.

3.3.3 Hur ofta är du så trött efter arbetet att du har svårt att t.ex. umgås med familjen/vänner, utöva någon hobby?

De flesta förarna upplever att de har problem med trötthet efter arbetet och detta går ut över deras fritid och umgänge med familj och vänner. Det vanligaste svaret hur ofta de upplever trötthet är någon gång per vecka, då 11 personer har svarat detta.



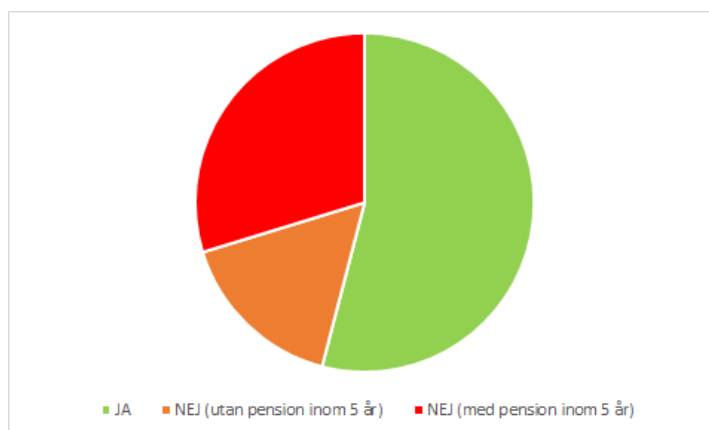
Figur 7. Detta diagram visar vad förarna har svarat på frågan; Hur ofta är du så trött efter arbetet att du har svårt att till exempel umgås med familj/vänner eller utöva någon hobby? Resultatet är uppdelat i klasserna över och under 46 år.

3.4 Är skogsmaskinföraryrket ett framtidsjobb?

3.4.1 Tror du att du kommer jobba som maskinförare om 5 år? Om nej, varför inte?

På frågan om man kommer att jobba som maskinförare om fem år svarar 20 personer "ja" och 17 personer svarar "nej". Av de 17 personerna som svarat "nej" är det 11 stycken som kommer att ha gått i pension under denna tid. Fördelat på regionerna ser svarsfrekvensen ut enligt följande, 13 av totalt 22 personer på region Nord kommer att jobba kvar, vilket motsvarar 59 procent. På region Mitt säger fyra personer av sju att de kommer att jobba kvar, alltså 57 procent. Till sist är de tre av totalt åtta personer på region Syd som svarat "ja" på den frågan, som motsvarar 37 procent.

Totalt sett innebär detta att 45,9 procent av maskinförarna kommer att ha slutat om fem år.



Figur 8. Cirkeldiagrammet visar hur många som tänker jobba kvar på Holmen om fem år.

De som har svarat nej på fråga 17 menar att det är för dåliga villkor och lön för att de ska jobba kvar. Någon annan tycker att det är gamla maskiner, stressigt och dåliga chefer. Svårigheten att ha ett fungerande familjeliv. Någon annan har planer på att bli entreprenör.

- "Jobbet tar för mycket av fritiden. Jag vill ha familj och inte vara gift med en skogsmaskin".
- "Bilkörning upp till 10 – 12 mil enkel resa utanför arbetstid med värdelös ersättning".
- "Inte maskinförare och tvåskift i alla fall. På grund av att mina barn kommer upp i skolåldern så vill jag kunna vara delaktig i deras läxor och kvällsaktiviteter".

3.4.2 Har du någonting mer du vill tillägga om din syn på skiftarbete?

Slutligen ställdes frågan om man hade något mer att tillägga om skiftarbete och deras syn på detta. Det är här svårt att se något tydligt mönster då svaren är i fritext så presenteras dessa i form av citat.

- “Det är omöjligt att delta i kvällsaktiviteter och studiecirkelar med mera”.
- “Överlappande skift på skördare är ett måste för mental hälsa. Mindre trött psykiskt”.
- “Det är inte bara negativt att jobba skift. Det är fördel att kunna utföra ärenden förmiddag och eftermiddag”.
- “Köp in fler maskiner och jobba dagtid. Det kommer att måsta göra om skriftformen i framtiden för att först och främst kunna locka till sig förare”.
- “Kortare arbetsdagar vid skiftgång, 6 h per dagar vore lagom”

4. Diskussion

Efter att allt datamaterial från vår enkät sammanställts och granskats så har vissa slutsatser kunnat dras. Vi har i detta arbete kunnat få en bättre bild av hur maskinförarna på Holmen Skog påverkas av att jobba skift.

4.1 Upplever förarna några negativa biverkningar av skiftarbete?

De mest oroväckande resultaten i denna undersökning är att många som 45,9 procent av maskinförarna som har svarat att de inte kommer att jobba kvar om fem år. Detta visar att Holmen Skog kommer behöva rekrytera mer maskinförare i framtiden. Det är därför viktigt att de tittar över sitt arbetssätt som deras maskinförare har påpekat som negativt i vår enkät. Det andra problemet som maskinförarna upplever är trötthet och sömnbrist vilket gör att det blir svårigheter för dem att utöva sin hobby och umgås med vänner och familj. Vår studie visar att skiftarbete inte är bra för den psykosociala arbetsmiljön och förarnas välmående. Vi har frågat om förarna tror att det kommer att förbättras om de byter till enkelskift. På den frågan svarade större delen ja. Tidigare undersökningar av denna typ visar även de att arbetsmiljön upplevs som sämre för dem som jobbar skift, vilket då styrker vår teori om att skiftarbete inte är bra.

4.2 Är skogsmaskinföraryrket ett framtidsjobb?

Holmen Skog har många nyanställda, 32 procent (anställda 0-4 år), och vår studie visar att utav de som har svarat är 11 personer nyanställda och 7 av dessa uppger att de inte kommer att jobba kvar om 5 år (64 %). Detta tyder verkligen på att Holmen Skog inte bara behöver jobba på rekrytering utan även på personalvård så dem anställda de har vill jobba kvar en längre tid.

4.3 Hur upplever maskinförarna den skiftgång de har idag?

Konsekvenserna av vårt resultat blir att problemet är belyst men att det enligt oss behövs vidare forskning för hur man ska göra för att motverka eller åtgärda problemet/problemen. På den sista frågan i enkäten fick maskinförarna komma med egna förslag på typ av lösningar.

Följande kan bidra till lösningar enligt förarna (direkta citat):

- “Köp in fler maskiner och jobba dagtid. Skiftformen kommer att behöva ändras i framtiden för att kunna locka till sig förare.”
- “Kortare arbetsdagar vid skiftgång, 6 h per dag vore lagom”
- “Få bort sena kvällar”
- “Arbeta mer dagtid”
- “Köra bara 7 – 16”
- “Slippa de väldigt tidiga morgnarna eller sena kvällarna”

- “Jag skulle vilja ta bort kvällsskiftet och bara jobba dagtid”

Vi tror baserat på våra resultat att Holmen Skog skulle tjäna på att testa att köra enkelskift på någon maskingrupp till att börja med, och sedan utvärdera resultatet och se om det blivit någon förbättring. Detta skulle kunna leda till nöjdare personal, mindre uppsägningar och framförallt mindre rekrytering.

Några fler slutsatser är svåra att dra då många av frågorna säger emot varandra då merparten svarar att de trivs med arbetsgång de har idag. Samtidigt som många är missnöjda med att jobba skift så har ändå merparten svarat att de är ”medelnöjda” alltså från skala 1-9 svarat att de är nr 5 nöjda. Vi ville få en bild av förarnas arbetsliv och placering, i hopp om att kunna ta hjälp av detta för att kunna nå en slutsats. Då merparten svarade lika på vilka typer av skift de har jobbat och hur de jobbar idag så kunde vi inte urskilja något samband. Någon slutsats kunde heller inte dras beroende på deras placering då vi inte kunde se någon tydlig trend för de olika regionerna.

Vi upplever själva att vi har haft få missförstånd när de gäller våra frågor i enkäten, och vi upplever att alla som har svarat har varit ärliga och skrivit det de tycker och tänker, vilket ändå ger en tydlig bild av situationen. Något som hade kunnat vara bättre men som är svårt att påverka är svarsfrekvensen. Vi mottog 37 av 54 svar (69 procent) vilket vi anser är acceptabelt. Frågan är vad fler svarande skulle kunna bidra med? Är det de missnöjda som svarat för att få ”klaga” eller det de som är mer intresserade av sin arbetsmiljö som svarat?

4.4 Förbättringar

I efterhand när vi skulle sammanställa alla data upptäckte vi att vissa frågor inte hade någon påverkan på möjligheten att hitta några samband. Eftersom det var väldigt spridda svar på dessa frågor och en del svar talade mot varandra. Vi kunde exempelvis inte se några skillnader var de jobbade någon stans eller hur gamla de var. Man kunde heller inte se att de som har jobbat länge inom branschen skulle vara mindre eller mer nöjda än de som var nyanställda.

4.5 Slutsatser

Vår slutsats av undersökningen är att maskinförarna upplever det svårt att kunna kombinera skiftarbete med andra saker såsom fritidsaktiviteter och familj. De upplever även att det är dåligt betalt och för långa resesträckor till och från jobbet. Frågan är då om enkelskift är lösningen på problemet och det kan en vidare större undersökning kanske svara på. Vår studie tyder ändå på att detta är den mesta attraktiva lösningen för de flesta av maskinförarna. Vi vill även betona vikten av personalvård då vi tror att det är viktigare att ha anställda under en lång tid än att vara bäst på att rekrytera. En god arbetsmiljö med nöjda medarbetare underlättar vid framtida rekryteringar.

5. Referenser

5.1 Internetkällor

Länk A:

Holmen.se (2019) Affärsidé, strategi och mål.

[Online] Tillgänglig:

<https://www.holmen.com/sv/om-holmen/holmen-i-korthet/affarside-strategi-mal/>

[2019-04-15]

Länk B:

D Agersbach & al. (1980) A retrospective cohort study comparing complaints and diseases in day and shift workers.

[Online] Tillgänglig:

<https://link.springer.com/article/10.1007/BF01274132>

[2019-04-15]

Länk C:

M Krokström & U Sandström. (2016) Oregelbunden arbetstid, hur arbetstiden påverkar privatlivet och hälsan.

Online Tillgänglig:

https://slub-primo.hosted.exlibrisgroup.com/primo-explore/fulldisplay?docid=TN_divakau-43327&context=PC&vid=SLUB_V1&lang=en_US&search_scope=default_scope&adaptor=primo_central_multiple_fe&tab=default_tab&query=any,contains,oregelbunden%20arbetstid&offset=0

[2019-04-15]

5.2 Litteratur

Ager, B. (2012) Skogsarbetets rationalisering och humanisering 1900- 2011 och framåt). Umeå: Sveriges lantbruksuniversitet.

Eriksson, G. (1999) Arbetsrapport, stress och psykosociala besvär bland skogsmaskinförare. Uppsala: Skogforsk.

Kompier, M. & Levi, L. (1994) Stress at Work: Causes Effects and Prevention. Dublin: European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.

Loman, J-O. (2008). Skogsstatistiskårsbok 2008. Jönköping: Skogsstyrelsen.

Trots J. (2007) Enkätboken upplaga 3, 2007. Uppsala: Uppsala universitet.

Åkerstedt, T. (2002) Effekter på människan av att jobba skift
Stockholm: Statens institut för psykosocial miljömedicin

6. Bilagor

Bilaga 1: Enkäten

Sida 24

Bilaga 2: Sammanställning av svar

Sida 28

Bilaga 1

Enkäten

Hej

Vi är två studenter ifrån Skogsmästarskolan i Skinnskatteberg. Vi går nu vårt tredje och sista år och vi är nu i full gång och skriver vårt examensarbete. Examensarbetet är ett tio veckors arbete där vi själva väljer vilket område vi inriktar oss mot, så länge det har någon koppling till skogsbranschen. Vi har valt att skriva om hur ni skogsmaskinförare upplever skiftarbete och hur det påverkar er arbetsmiljö och psykosocial hälsa. Vi skulle därför vilja ställa några frågor i form av en enkät där ni som är anställda på Holmen Skog får möjlighet att tycka till. Den studie vi gör görs i samarbete med och på uppdrag av Holmen Skog med Annelie Bryngelson (Stab HR) som handledare. Dock så kommer inte Holmen att ha tillgång till era svar som ni uppger utan dom kommer få resultatet i en sammanställd rapport, detta för att säkerställa anonymitet så att du som svarar ska kunna känna dig trygg med att skriva vad du vill.

Sista svarsdag är den 22/3, fredag V 12.

Om du har frågor om enkäten tveka inte att höra av dig till oss på telefonnummer:

Elis: 073-0447933

Ida: 076-1332723

Stort tack för din medverkan

Med vänliga hälsningar

Ida Karlsson

Elis Carlström

Svara genom att sätta X i rutan som passar bäst på dig eller använd fritext på raderna.

1. Vilket år är du född?

2. I hur många år har du jobbat som skogsmaskinsförare? (oavsett anställning)

0-4 5-9 10-14 15-19 20-24 25-29 30+

3. I hur många år har du jobbat som skogsmaskinförare anställd av Holmen Skog?

0-4 5-9 10-14 15-19 20-24 25-29 30+

4. I vilken utav Holmens regioner jobbar du?

Region Nord

Region Mitt

Region Syd

5. Vilken eller vilka typer av skift har du jobbat tidigare? (kryssa flera rutor om du jobbat flera typer av skift)

Raka tvåskift

Överlappande tvåskift

Enkelskift

6. Hur jobbar du idag? (merparten av din arbetstid)

Raka tvåskift

Överlappande tvåskift

Enkelskift

7. Är du nöjd med den typen av skift du jobbar idag?

JA

NEJ

8. Om du svarat NEJ på fråga 7, Vad skulle du vilja ändra?

9. Hur stor del av din arbetstid är du ensam på arbetsplatsen? (Med själv på arbetsplatsen menar vi helt själv på trakten)

10. Hur upplever du skiftarbete? Gradera ditt svar från 1–9, 1 är mycket dålig och 9 är mycket bra.

1 2 3 4 5 6 7 8 9

11. Om du svarat 1–3 på fråga 10, Varför upplever du det som någonting dåligt?

12. På vilket av följande sätt påverkar skiftarbete dig mest?

Inte alla

Stress

Sömnbrist

Huvudvärk

Trötthet

Värk

13. Tycker du att övergångarna mellan olika skift är jobbiga? (Bytet mellan för- och eftermiddagsskift)

JA

NEJ

14. Tror du att enkelskift skulle förbättra din arbetsmiljö/välmående?

JA

NEJ

15. Om du svarat NEJ på fråga 14, varför inte?

16. Hur ofta är Du så trött efter arbetet att Du har svårt att t.ex. umgås med familjen/vänner, utöva någon hobby?

Aldrig

Någon gång per år

Någon gång per månad

Flera gånger per månad

Någon gång per vecka

Flera gånger per vecka

Alltid

17. Tror du att du kommer jobba som maskinförare om 5 år?

JA

NEJ

18. Om du svarat NEJ på fråga 17, varför inte?

19. Har du någonting mer du vill tillägga om din syn på skiftarbete?

Tack för att du svarat!

Bilaga 2

Följande bilaga är en samanställning av de svar som mottogs under enkäten, totalt svarade 37 personer.

1. Vilket år är du född?

Följande svar mottogs:

Född år:	Antal
1993	3
1992	1
1991	2
1989	3
1988	1
1985	2
1984	1
1978	1
1976	1
1973	1
1972	1
1971	1
1970	1
1968	3
1967	1
1966	2
1965	2
1964	1
1961	2
1958	1
1957	2
1956	2
1955	2
Summa:	37

2. I hur många år har du jobbat som skogsmaskinsförare? (oavsett anställning)

Följande svar mottogs:

Svar	Antal	Frekvens
0-4	12	32%
5-9	6	16%
10-14	3	8%
15-19	4	11%
20-24	5	14%
25-29	2	5%
30+	5	14%
Summa:	37	100%

3. I hur många år har du jobbat som skogsmaskinförare anställd av Holmen Skog?

Följande svar mottogs:

Svar	Antal	Frekvens
0-4	1	3%
5-9	7	19%
10-14	7	19%
15-19	2	5%
20-24	3	8%
25-29	3	8%
30+	14	38%
Summa:	37	100%

4. I vilken utav Holmens regioner jobbar du?

Följande svar mottogs:

Region nord	22
Region mitt	7
Region syd	8
Totalt	37

**5. Vilken eller vilka typer av skift har du jobbat tidigare?
(kryssa flera rutor om du jobbat flera typer av skift)**

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
Enkelskift	11
Raka tvåskift	33
Överlappande tvåskift	19
Summa:	63

6. Hur jobbar du idag? (merparten av din arbetstid)

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
Raka tvåskift	30
Överlappande tvåskift	7
Summa:	37

7. Är du nöjd med den typen av skift du jobbar idag?

Följande svar mottogs:

Svar	Antal	Frekvens
Nej	11	30%
Ja	26	70%
Summa:	37	100%

8. Om du svarat NEJ på fråga 7, Vad skulle du vilja ändra?

Följande svar mottogs:

*Enkelskift (2)

*Få bort sena kvällar

*Arbeta mer dagtid

*Arbeta dagtid

*Köra bara 7-1

*Jag skulle vilja ta bortkvällsskiftet och bara jobba dagtid ständig förmiddag

*Slippa det väldigt tidiga morgnarna eller sena kvällarna

*Dagtid

**9. Hur stor del av din arbetstid är du ensam på arbetsplatsen? h/vecka
(Med själv på arbetsplatsen menar vi helt själv på trakten)**

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
0	3
1	1
2,5	1
4	2
5	4
6	1
7-7,5	1
8	2
10	2
12	1
16	3
20	3
30	3
35	1
37	1
37,5	1
38	2
50	1
20-40	1
Summa:	34

*Kvällsskift och när skördaren åkt

*Enstaka timmar i veckan

*Sällan

10. Hur upplever du skiftarbete? Gradera ditt svar från 1-9, 1 är mycket dåligt och 9 är mycket bra.

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
1	3
2	0
3	4
4	4
5	10
6	5
7	6
8	4
9	1
Summa:	37

11. Om du svarat 1-3 på fråga 10, Varför upplever du det som någonting dåligt?

Följande svar mottogs:

*Mindre tid med familjen som jobbar ständig förmiddag

*Sömnrytmen blir fel.

*Svårt att hinna med något på fritiden, man är alltid lite trött och seg.

*Det sociala blir påverkat, man jobbar när familj och vänner är lediga, vice versa

*Oregelbundna mattider

*Stiga upp tidigt när sömnen är som viktigast

*Det har blivit drygare ju äldre man blir

*Svårt att få en sömnrutin.

*Svårt att ha ett socialt liv.

*Man missar familjelivet

*Varannan vecka och segt

*Med de väldigt tidiga morgnarna och sena kvällarna. Och lite besvärligt sälla om dygnsrytm från kvälls- till morgonvecka.

*Att man måste jobba kväll varannan vecka

12. På vilket av följande sätt påverkar skiftarbete dig mest?

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
Inte alls	4
Stress	7
Trötthet	24
värk	3
Sömnbrist	20
Huvudvärk	2
Summa:	60

13. Tycker du att övergångarna mellan olika skift är jobbiga? (Bytet mellan för- och eftermiddagsskift)

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
Ja	18
Nej	19
Summa:	37

14. Tror du att enkelskift skulle förbättra din arbetsmiljö/välstånd?

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
Ja	27
Nej	10
Summa:	37

15. Om du svarat NEJ på fråga 14, varför inte?

Följande svar mottogs:

*Finns fördelar

*Trivs bra med att vara ledig förmiddag ena veckan, och ser det som en fördel att kunna göra ärenden och liknande då.

*Har ett aktivt liv på fritiden hinner med mycket på eftermiddagsskift

*Skiftgång framförallt i skogen kan inte vara bra för hälsan då man dessutom tar sig till och från på fritiden

*Känns inte så

*Mer maskintid = större påfrestning på axlarna

*Då skulle jag nog köra mer timmar

*Då är man själv hela dagen

16. Hur ofta är Du så trött efter arbetet att Du har svårt att t.ex. umgås med familjen/vänner, utöva någon hobby?

Följande svar mottogs:

Svar	Antal
Aldrig	1
Någon gång per år	4
Flera gånger per år	0
Någon gång per månad	10
Flera gånger per månad	4
Någon gång per vecka	11
Flera gånger per vecka	7
Alltid	0
Summa:	37

17. Tror du att du kommer jobba som maskinförare om 5 år?

Följande svar mottogs:

Svar	Antal	Frekvens
Ja	20	54%
Nej (utan pension inom 5 år)	6	16%
Nej (med pension inom 5 år)	11	30%
Summa:	37	100%

18. Om du svarat NEJ på fråga 17, varför inte?

Följande svar mottogs:

- *För dålig lön och villkor
- *Gått i pension
- *Dålig lön, gamla maskiner, stress, dåliga chefer och ingen uppskattning
- *För svårt att ha fungerande familjeliv om man jobbar så som man gör nu.
- *Då är jag entreprenör
- *Ålderspension
- *Bilkörning upp till 10-12 mil enkelresa utanför arbetstid med värdelös ersättning
- *Jobbet tar för mycket av fritiden. Jag vill ha familj och inte vara gift med en skogsmaskin
- *Pension
- *Inte maskinförare och tvåskift iaf. Pga att mina barn kommer upp i skolåldern så vill jag kunna varadelaktig i deras läxor och kvällsaktiviteter
- *Då är jag 69år
- *Värk i kroppen
- *Skiftgången

19. Har du någonting mer du vill tillägga om din syn på skiftarbete?

Följande svar mottogs:

- *Missar mycket socialt. Jobbar kväll ena veckan, trött nästa.
- *Kortare arbetsdagar vid skiftgång, 6 h dagar vore lagom
- *De är omöjligt att delta i kvällsaktiviteter studiecirklar mm
- *Överlappande skift på skördare ett måste för mental hälsa. Mindre trött psykiskt.
- *Köp in fler maskiner och jobba dagtid. Det kommer att måsta göra skiftformen i framtiden för att först och främst kunna locka till sig förare.
- *Jobbigt med långa resor till jobbet

*Det är inte bara negativt att jobba skift. Det är fördel att kunna utföra ärenden fm och em.

