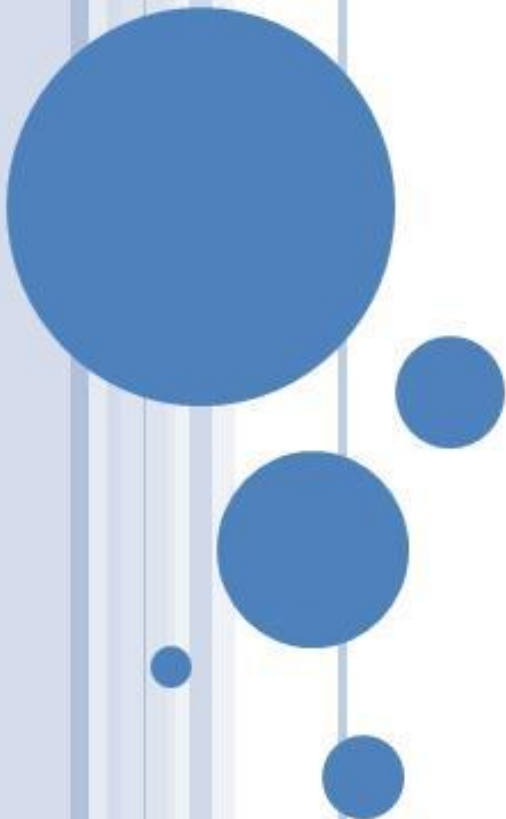


GARÐABÆR

STARFSTENGD OG PERSÓNUTENGD KULNUN 2019 OG 2021

Hjördís Sigursteinsdóttir

Desember 2021



EFNISYFIRLIT

MYNDASKRÁ.....	3
INNGANGUR	4
ÚRVINDA Í LOK VINNUDAGS.....	6
ÞREYTA AÐ MORONI VIÐ TILHUGSUNINA UM ENN EINN VINNUDAG	7
ÞREYTA ALLAN LIÐLANGAN DAGINN Í VINNUNNI	8
ORKA FYRIR FJÖLSKYLDU OG VINI Í FRÍTÍMANUM	9
TILFINNINGALEGA ÞREYTANDI STARF	10
BRUNNINN ÚT Í STARFI.....	11
GERIR STARFIÐ ÞIG ERGILEGA(N)	12
STARFSTENGÐ KULNUN	13
ALGENGI ÞREYTU	14
LÍKAMLEG ÖRMÖGNUN.....	15
TILFINNINGALEG ÖRMÖGNUN	16
ÉG GET ÞETTA EKKI LENGUR.....	17
AÐ NIÐURLÖTUM KOMIN	18
SLÖPP/SLAPPUR OG VEIKIST AUÐVELDLEGA.....	19
PERSÓNUTENGÐ KULNUN	20
SAMANTEKT	21

MYNDASKRÁ

Mynd 1. Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?	6
Mynd 2. Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?.....	7
Mynd 3. Ert þú þreytt(ur) allan liðlangan daginn þegar þú ert í vinnunni?	8
Mynd 4. Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?.....	9
Mynd 5. Er starf þitt tilfinningalega þreytandi?	10
Mynd 6. Finnst þér þú vera brunnin(n) út í starfi?.....	11
Mynd 7. Gerir starfið þið ergilega(n)?.....	12
Mynd 8. Starfstengd kulnun 2019 og 2021.....	13
Mynd 9. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?	14
Mynd 10. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?	15
Mynd 11. Hversu oft ert þú tilfinningalega örmagna?.....	16
Mynd 12. Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur	17
Mynd 13. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?	18
Mynd 14. Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikjast auðveldlega?	19
Mynd 15. Persónutengd kulnun 2019 og 2021.....	20

INNANGUR

Kulnun (e. burnout) er þegar starfsmaður upplifir tilfinningalega örmögnun sem er tilkomin vegna ójafnvægis milli starfstengdra krafna og getu starfsmannsins til að sinna starfi sínu. Um er að ræða ástand sem rakið er til meðal annars langvarandi streitu á vinnustað og skorts á úrræðum starfsmannsins. Í þessari skýrslu er að finna niðurstöður fyrir spurningar sem snúa að starfstengdri kulnun og persónutengdri kulnun á árunum 2019 og 2021.

Skýrslunni er skipt upp í 17 hluta; (1) Inngangur, (2) Úrvinda í lok vinnudags, (3) Preyta að morgni við tilhugsunina um enn einn vinnudag, (4) Preyta allan liðlangan daginn í vinnunni, (5) Orka fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum, (6) Tilfinningalega þreytandi starf, (7) Brunninn út í starfi, (8) Gerir starfið þig ergilegan, (9) Starfstengd kulnun, (10) Algengi þreytu, (11) Líkamleg örmögnun, (12) Tilfinningaleg örmögnun, (13) Ég get þetta ekki lengur, (14) Að niðurlotum komin/n, (15) Slappur/slöpp og veikist auðveldlega, (16) Persónutengd kulnun og (17) Samantekt.

Kulnun var mæld með CBI (Copenhagen Burnout Inventory) mælikvarðanum en hann mælir annars vegar að hve miklu leyti einstaklingar upplifa andlega og líkamlega þreytu og örmögnun gagnvart starfi sínu og hins vegar að hve miklu leyti starfsfólk upplifir líkamlega og andlega þreytu og örmögnun almennt.

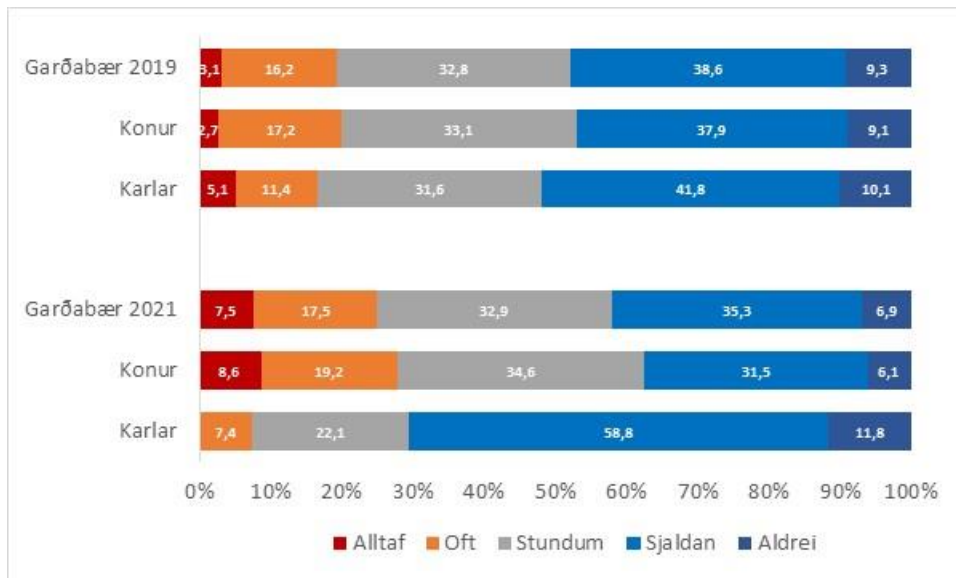
Starfstengd kulnun var mæld með eftirfarandi sjö spurningar; (1) „Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?“, (2) „Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?“, (3) „Ert þú þreytt(ur) liðlangan daginn þegar þú ert í vinnunni?“, (4) Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?“, (5) Er starf þitt tilfinningalega þreytandi?“, (6) Finnst þér þú vera brunninn(n) út í starfi? og (7) Gerir starfið þig ergilega(n)?“. Svarmöguleikum voru gefin tölugildi á bilinu 0 til 4 þar sem hærra gildi var verra en lægra gildi. Snúa þurfti kvarðanum á öllum spurningunum nema spurningu 4, þannig að lesa mætti niðurstöðuna á saman hátt, þ.e. hærra gildi var verra en lægra gildi betra. Reiknað var meðalskor fyrir allar sjö spurningarnar og meðalskorið flokkað niður í fjóra flokka til að skoða hvort viðkomandi mældist með kulnun í starfi eða ekki og ef þá hversu alvarlega kulnunin er. Meðalskorið lá á bilinu 0-28 og flokkast þannig að (1) skor á bilinu 0-6 þýðir að einstaklingur ber engin merki um kulnun í starfi, (2) 7-13 stig þýðir að það eru nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um, (3) 14-20 stig þýðir að einstaklingur er með kulnunareinkenni sem hann ætti að gera eitthvað í og (4) 21 stig eða fleiri þýðir að einstaklingurinn er svo útrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni.

Persónutengd kulnun var mælt með eftirfarandi sex spurningum; (1) „Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?“, (2) „Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?“, (3) „Hversu oft ert þú tilfinningalega

örmagna?“, (4) „Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur?“, (5) „Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?“ og (6) „Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikist auðveldlega?“. Svarmöguleikum voru gefin tölugildi á bilinu 0 til 4 þar sem hærra gildi var verra en lægra gildi. Snúa þurfti kvarðanum á öllum sex spurningunum þannig hærra gildi var verra en lægra gildi betra. Reiknað var meðalskor fyrir allar sex spurningarnar og meðalskorið flokkað niður í fjóra flokka til að skoða hvort viðkomandi mældist með kulnun í starfi eða ekki og ef þá hversu alvarlega kulnunin er. Meðalskorið lá á bilinu 0-24 og flokkast þannig að (1) skor á bilinu 0-5 þýðir að einstaklingur ber engin merki um kulnun í starfi, (2) 6-11 stig þýðir að það eru nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um, (3) 12-17 stig þýðir að einstaklingur er með kulnunareinkenni sem hann ætti að gera eitthvað í og (4) 18 stig eða fleiri þýðir að einstaklingurinn er svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni.

ÚRVINDA Í LOK VINNUDAGS

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan, aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið við í heildarúrvinnslunni þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi hann vera úrvinda í lok vinnudags.



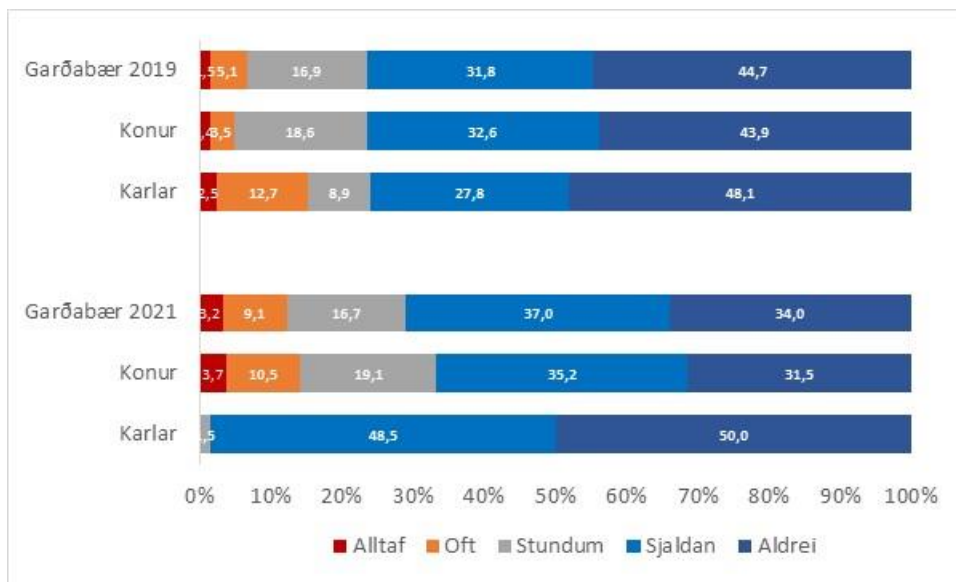
Mynd 1. Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 19% starfsfólksins er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags og um 48% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur eru oftar úrvinda í lok vinnudags en karlar í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist 25% starfsfólksins oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags og rúm 42% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags.

PREYTA AÐ MORGNI VIÐ TILHUGSUNINA UM ENN EINN VINNUDAG

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan, aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið við í heildarúrvinnslunni þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi hann vera þreyttur að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag.



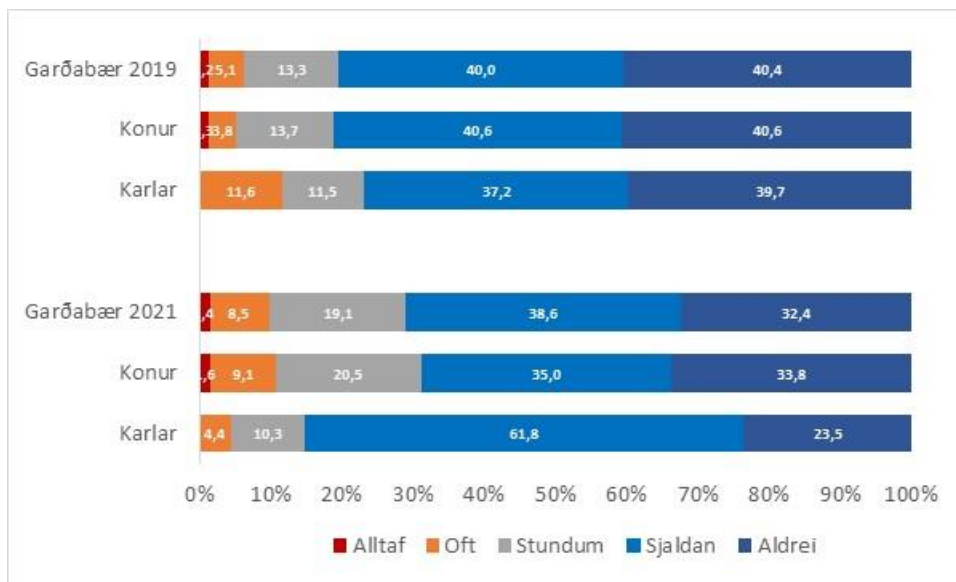
Mynd 2. Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 7% starfsfólksins er oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag og um 77% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar en konur eru oftar þreyttir að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem er oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag er lægra í fyrirlögninni 2019 en 2021. Í fyrirlögninni 2021 mældist rúm 12% starfsfólks oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag og 71% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla er oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag í fyrirlögninni 2021.

PREYTA ALLAN LIÐLANGAN DAGINN Í VINNUNNI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Ert þú þreytt(ur) allan liðlangan daginn þegar þú ert í vinnunni?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan, aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið við í heildarúrvinnslunni þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi hann vera þreyttur allan liðlangan daginn í vinnunni.



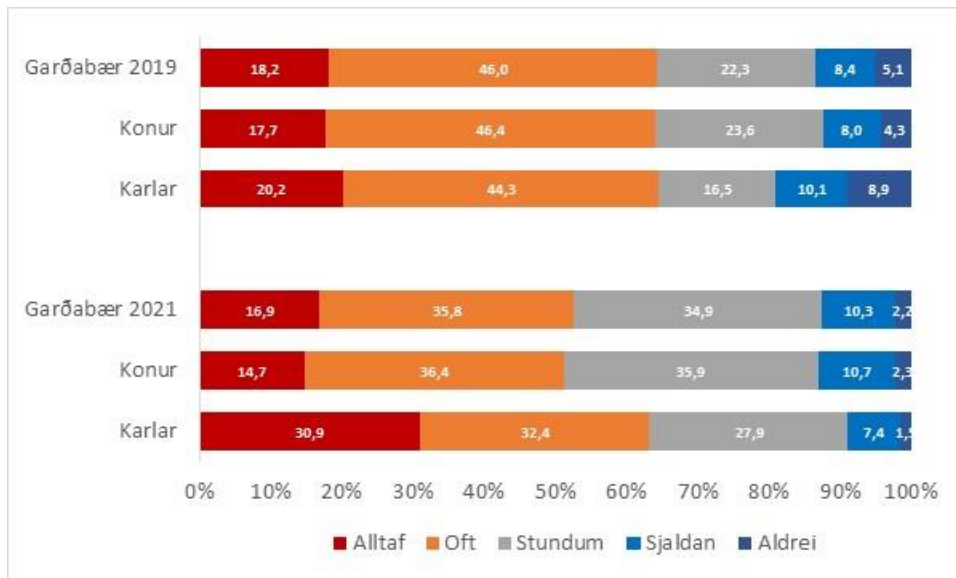
Mynd 3. Ert þú þreytt(ur) allan liðlangan daginn þegar þú ert í vinnunni?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 7% starfsfólksins er oft eða alltaf þreytt allan liðlangan daginn þegar það er í vinnunni og um 80% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar eru oftar þreyttir allan liðlangan daginn þegar þeir eru í vinnunni en konur í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem er oft eða alltaf þreytt allan liðlangan daginn í vinnunni er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist tæp 10% starfsfólksins oft eða alltaf þreytt allan liðlangan daginn í vinnunni og 71% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla er oft eða alltaf þreytt allan liðlangan daginn í vinnunni í fyrirlögninni 2021.

ORKA FYRIR FJÖLSKYLDU OG VINI Í FRÍTÍMANUM

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan, aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var haldið eins og spurt var um þannig að herra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því herra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi hann hafa næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum.



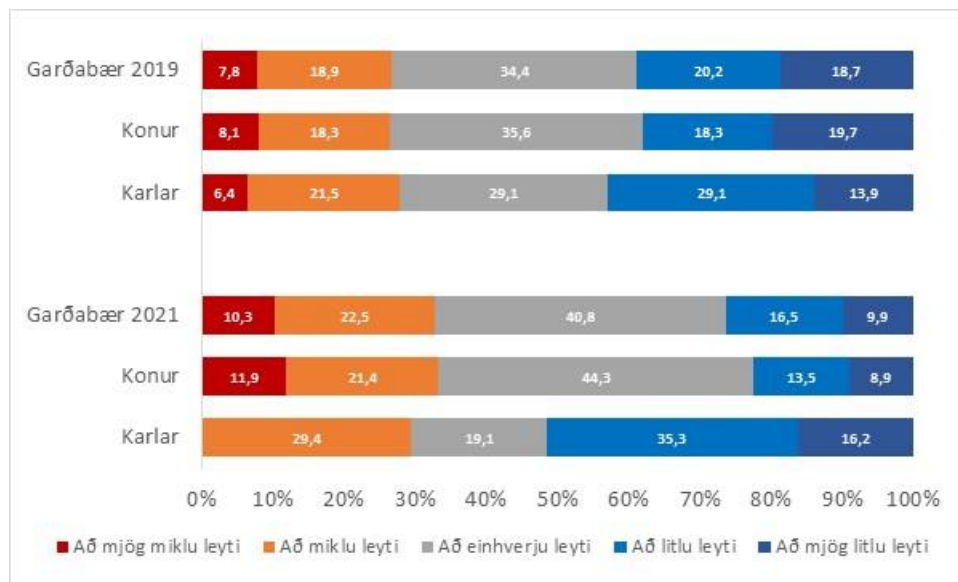
Mynd 4. Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 14% starfsfólksins hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum og um 64% oft eða alltaf. Sjá má að hlutfallslega fleiri karla en konur töldu sig hafa sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hafði sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum sínum er lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist tæp 13% starfsfólks með sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum sínum og um 53% oft eða alltaf. Mun herra hlutfall kvenna en karla hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum sínum í fyrirlögninni 2021.

TILFINNINGALEGA ÞREYTANDI STARF

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Er starf þitt tilfinningalega þreytandi?“. Svarmöguleikar voru: Að mjög miklu leyti, að miklu leyti, að einhverju leyti, að litlu leyti og að mjög litlu leyti. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því meira finnst viðkomandi starfið hans vera að tilfinningalega þreytandi.



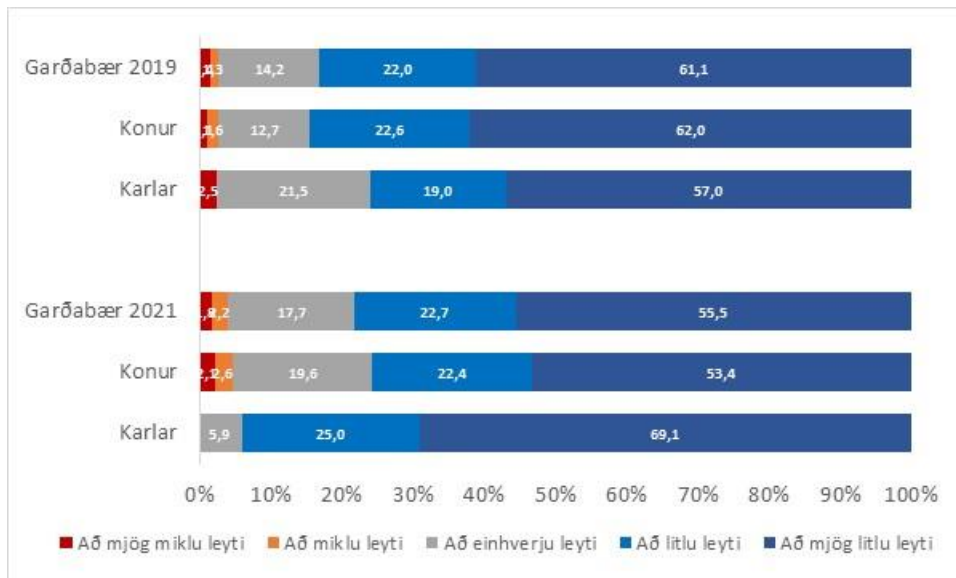
Mynd 5. Er starf þitt tilfinningalega þreytandi?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 27% starfsfólksins finnst starfið að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera tilfinningalega þreytandi og 39% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að mjög svipað hlutfall karla og kvenna telja starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera tilfinningalega þreytandi í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti tilfinningalega þreytandi er lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 fannst um 33% starfsfólksins starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti tilfinningalega þreytandi og um 33% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Hærra hlutfall kvenna en karla fannst starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti tilfinningalega þreytandi í fyrirlögninni 2021.

BRUNNINN ÚT Í STARFI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Finnst þér þú vera brunnin(n) út í starfi?“. Svarmöguleikar voru: Að mjög miklu leyti, að miklu leyti, að einhverju leyti, að litlu leyti og að mjög litlu leyti. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því meira finnst viðkomandi að hann sé brunninn út í starfi.



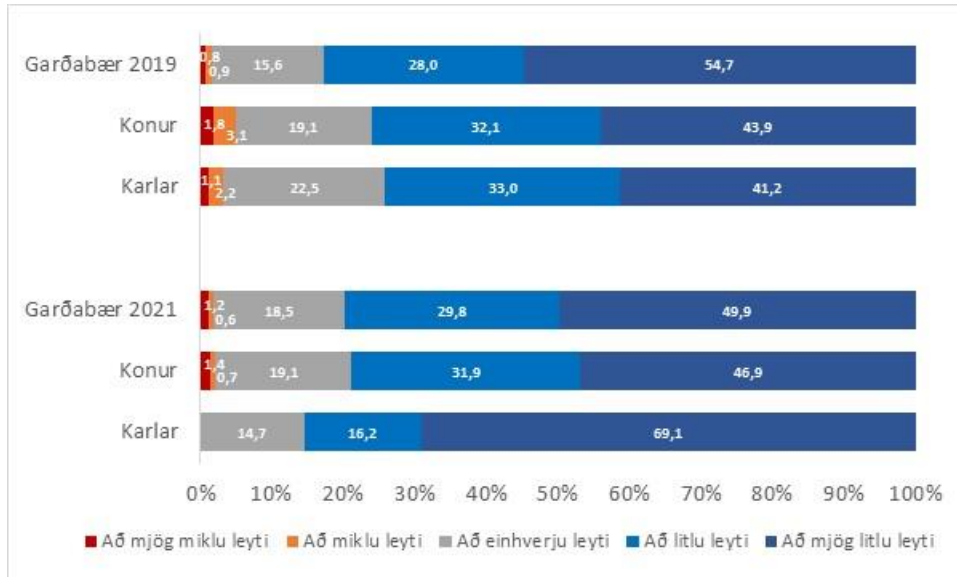
Mynd 6. Finnst þér þú vera brunnin(n) út í starfi?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 3% starfsfólksins fannst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunninn út í starfi og um 83% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að mjög svipað hlutfall karla og kvenna fannst það að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera brunninn út í starfi.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem fannst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunninn út í starfi er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 fannst 4% það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunninn út í starfi og um 78% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Hærra hlutfall kvenna en karla fannst þær vera að miklu eða mjög miklu leyti brunnar út í starfi í fyrirlögninni 2021.

GERIR STARFIÐ ÞIG ERGILEGA(N)

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Gerir starfið þig ergilega(n)?“. Svarmöguleikar voru: Að mjög miklu leyti, að miklu leyti, að einhverju leyti, að litlu leyti og að mjög litlu leyti. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því meira finnst viðkomandi að starfið geri hann ergilegan.



Mynd 7. Gerir starfið þið ergilega(n)?

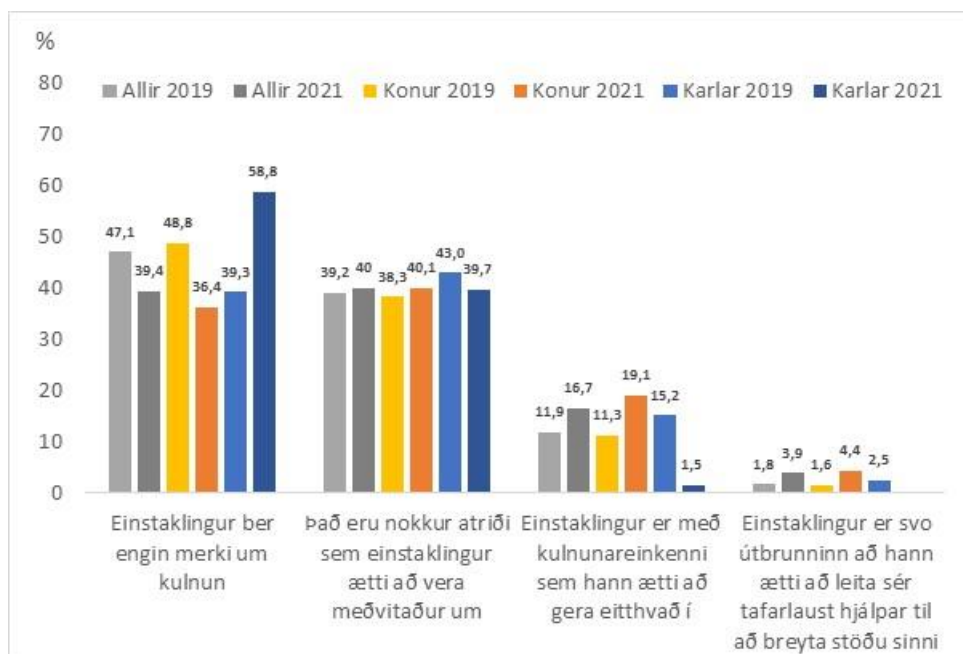
Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 2% starfsfólksins fannst að miklu leyti eða mjög miklu starfið gera það ergilega og um 83% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla fannst að miklu leyti eða mjög miklu leyti að starfið geri þær ergilega í fyrirlögninni 2021.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem fannst að miklu leyti eða mjög miklu að starfið geri það ergilegt er mjög sambærilegt í fyrirlögninni 2019 og 2021. Í fyrirlögninni 2021 fannst tæp 2% starfsfólksins að starfið geri það að miklu leyti eða mjög miklu leyti ergilegt og um 80% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Hærra hlutfall kvenna en karla fannst starfið gera þær ergilega í fyrirlögninni 2021.

STARFSTENGÐ KULNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir starfstengda kulnun í fyrirlögnunum 2019 og 2021. Starfstengdri kulnun er skipt upp í fjögur þrep, allt eftir því hversu hátt viðkomandi skoraði á þessum sjö spurningum sem meta starfstengda kulnun.

- (1) Einstaklingur ber engin merki um kulnun í starfi
- (2) Það eru nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um
- (3) Einstaklingur með kulnunar einkenni sem hann ætti að vera eitthvað í
- (4) Einstaklingur er svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni

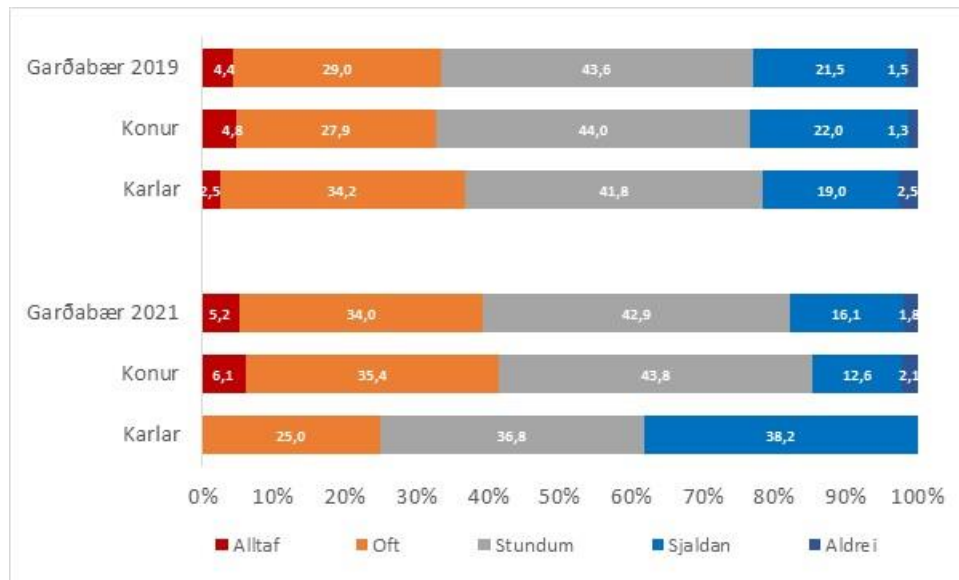


Mynd 8. Starfstengd kulnun 2019 og 2021

Sjá má að 47,1% starfsfólksins bar engin merki um starfstengda kulnun í fyrirlögninni 2019 og lækkar í 39,4% í fyrirlögninni 2021. Um 12% starfsfólksins var með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 1,8% var svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni í fyrirlögninni 2019, sambærileg hlutföll mældust 16,7% og 3,9% í fyrirlögninni 2021. Sjá má að hlutfallslega færri karlar en konur bera engin merki um starfstengda kulnun í fyrirlögninni 2019 en í fyrirlögninni mældist mun hærra hlutfall karla en kvenna sem ekki bar nein merki um kulnun. Enginn karl mældist svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni í fyrirlögninni 2021 en hlutfallið var 2,5% í fyrirlögninni 2019. Hins vegar mældust 1,6% kvenna svo útbrunnar að þær ættu að leita sér tafarlaust hjálpar í fyrirlögninni árið 2019 en hlutfallið var komið í 4,4% í fyrirlögninni 2021.

ALGENGI ÞREYTU

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því meira finnst viðkomandi að hann finni fyrir þreytu.



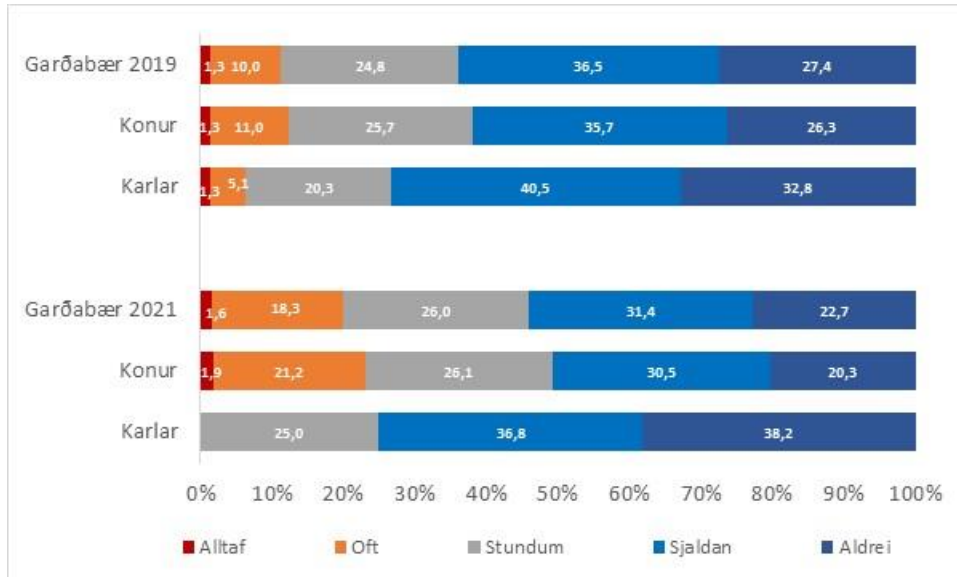
Mynd 9. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 33% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft finna fyrir þreytu og 23% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna fyrir þreytu í fyrirlögninni 2019. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst að alltaf eða oft finna fyrir þreytu er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019.

Í fyrirlögninni 2021 mældist rúm 39% starfsfólks finnst það alltaf eða oft finna fyrir þreytu og um 18% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla finnur alltaf eða mjög oft fyrir þreytu.

LÍKAMLEG ÖRMÖGNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi að hann sé líkamlega örmagna.



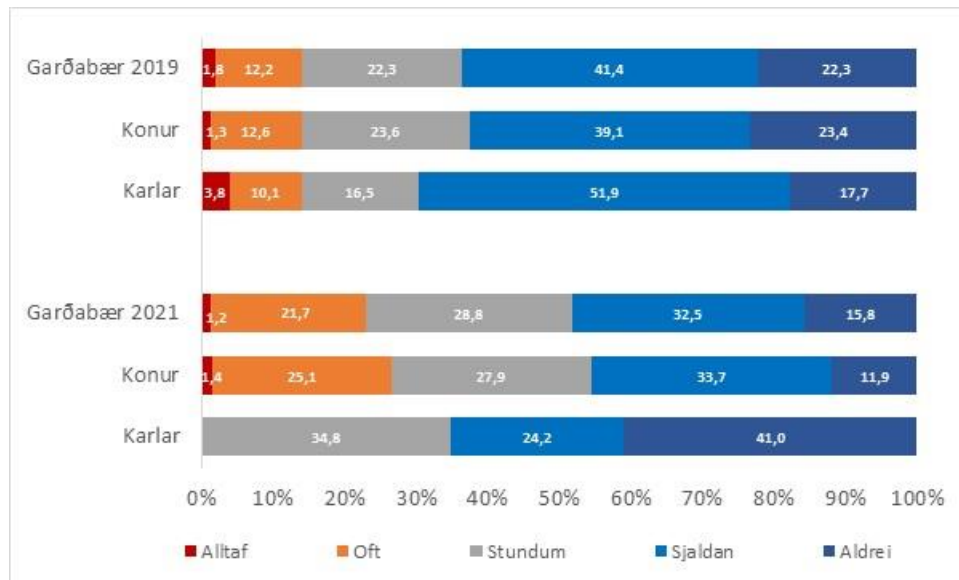
Mynd 10. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 11% starfsfólksins fannst það alltaf eða oft vera líkamlega örmagna og um 64% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla fannst þær alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem fannst það alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 20% starfsfólks finnst það alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna og um 54% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst það alltaf eða oft vera líkamlega örmagna í fyrirlögninni 2021.

TILFINNINGALEG ÖRMÖGNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft ert þú tilfinningalega örmagna?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi að hann sé tilfinningalega örmagna.



Mynd 11. Hversu oft ert þú tilfinningalega örmagna?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að 14% starfsfólksins fannst það alltaf eða oft vera tilfinningalega örmagna og um 64% sjaldan eða aldrei. Sjá má að mjög svipað hlutfall kvenna en karla fannst það alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst að alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna er lægra í fyrirlögninni 2019 en 2021. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 23% starfsfólks að því finnst það alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna og um 48% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla fannst það alltaf eða oft vera tilfinningalega örmagna.

ÉG GET ÞETTA EKKI LENGUR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar hugsar viðkomandi að hann geti þetta ekki lengur.



Mynd 12. Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 7% starfsfólksins hugsaði alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur og um 81% hugsaði þannig sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna hugsaði alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 hugsaði 10% starfsfólks alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur og um 76% hugsaði þannig sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall karla en kvenna hugsaði alltaf eða oft að það geti þetta ekki lengur.

AÐ NIÐURLOTUM KOMIN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar sem viðkomandi er að niðurlotum komin.



Mynd 13. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 6% starfsfólksins var oft að niðurlotum komin og 80% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla var oft að niðurlotum komið í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var oft að niðurlotum komið hagsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur var hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 10% starfsfólks oft vera að niðurlotum komið og um 75% sjaldan eða aldrei. Hlutfallslega fleiri konur en karlar voru oftar að niðurlotum komnar í fyrirlögninni 2021.

SLÖPP/SLAPPUR OG VEIKJAST AUÐVELDLEGA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikjast auðveldlega?“. Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi hann vera slappur og veikjast auðveldlega.



Mynd 14. Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikjast auðveldlega?

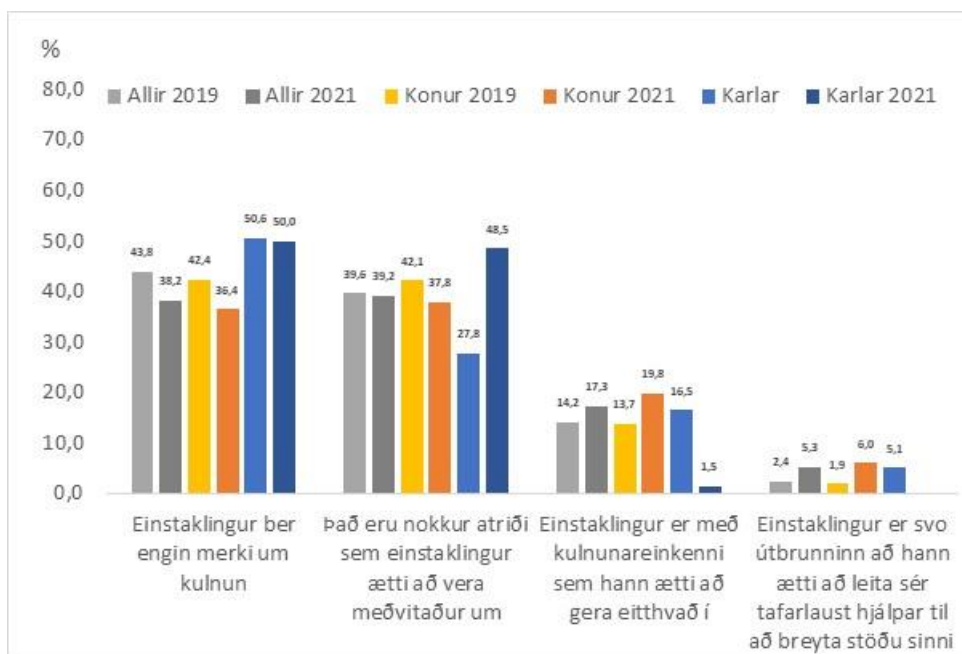
Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að tæp 7% starfsfólksins fannst það oft vera slappt og veikjast auðveldlega og tæp 80% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar en konur fannst þeir oft vera slappir og veikjast auðveldlega.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem fannst það oft vera slappt og veikjast auðveldlega var mun hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 12% starfsfólks oft finnst það vera slappt og veikjast auðveldlega og um 76% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla fannst það alltaf vera slappt og veikjast auðveldlega í fyrirlögninni 2021.

PERSÓNOTENG KULNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir persónutengda kulnun 2019 og 2021. Persónutengdri kulnun er skipt upp í fjögur þrep, allt eftir því hversu hátt viðkomandi skoraði á þessum sex spurningum sem meta persónutengda kulnun.

- (1) Einstaklingur ber engin merki um persónutengda kulnun
- (2) Það eru nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um
- (3) Einstaklingur með persónutengd kulnunar einkenni sem hann ætti að vera eitthvað í
- (4) Einstaklingur er svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni



Mynd 15. Persónutengd kulnun 2019 og 2021

Sjá má að í fyrirlögninni 2019 ber 43,8% starfsfólksins engin merki um persónutengda kulnun, 14,2% starfsfólksins er með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 2,4% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Í fyrirlögninni 2021 mældist 38,2% starfsfólksins með engin merki um persónutengda kulnun, 17,3% með persónutengd kulnunar einkenni sem gera ætti eitthvað í og 5,3% svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar en konur bera engin merki um persónutengda kulnun í báðum fyrirlögnum. Enginn karl mældist svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni í fyrirlögninni 2021 en hlutfallið var 1,5% í fyrirlögninni 2019. Hins vegar mældust 1,9% kvenna svo útbrunnar að þær ættu að leita sér tafarlaust hjálpar í fyrirlögninni árið 2019 og var hlutfallið komið í 6,0% í fyrirlögninni 2021.

SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er fjallað um starfstengda og persónutengda kulnun í fyrirlögnum árin 2019 og 2021. Kulnun var skipt upp í fjóra flokka; (1) Einstaklingur ber engin merki um kulnun í starfi, (2) Það eru nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um, (3) Einstaklingur með kulnunar einkenni sem hann ætti að vera eitthvað í og (4) Einstaklingur er svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni.

Niðurstöðurnar sýna að 47,1% starfsfólksins bar engin merki um starfstengda kulnun í fyrirlögninni 2019 og lækkar í 39,4% í fyrirlögninni 2021. Um 12% starfsfólksins var með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 1,8% var svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni í fyrirlögninni 2019, sambærileg hlutföll mældust 16,7% og 3,9% í fyrirlögninni 2021. Sjá má að hlutfallslega færri karlar en konur bera engin merki um starfstengda kulnun í fyrirlögninni 2019 en í fyrirlögninni mældist mun hærra hlutfall karla en kvenna sem ekki bar nein merki um kulnun. Enginn karl mældist svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni í fyrirlögninni 2021 en hlutfallið var 2,5% í fyrirlögninni 2019. Hins vegar mældust 1,6% kvenna svo útbrunnar að þær ættu að leita sér tafarlaust hjálpar í fyrirlögninni árið 2019 en hlutfallið var komið í 4,4% í fyrirlögninni 2021.

Niðurstöðurnar sýna einnig að í fyrirlögninni 2019 ber 43,8% starfsfólksins engin merki um persónutengda kulnun, 14,2% starfsfólksins er með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 2,4% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Í fyrirlögninni 2021 mældist 38,2% starfsfólksins með engin merki um persónutengda kulnun, 17,3% með persónutengd kulnuna-einkenni sem gera ætti eitthvað í og 5,3% svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar en konur bera engin merki um persónutengda kulnun í báðum fyrirlögnum. Enginn karl mældist svo útbrunninn að hann ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni í fyrirlögninni 2021 en hlutfallið var 1,5% í fyrirlögninni 2019. Hins vegar mældust 1,9% kvenna svo útbrunnar að þær ættu að leita sér tafarlaust hjálpar í fyrirlögninni árið 2019 og var hlutfallið komið í 6,0% í fyrirlögninni 2021.