

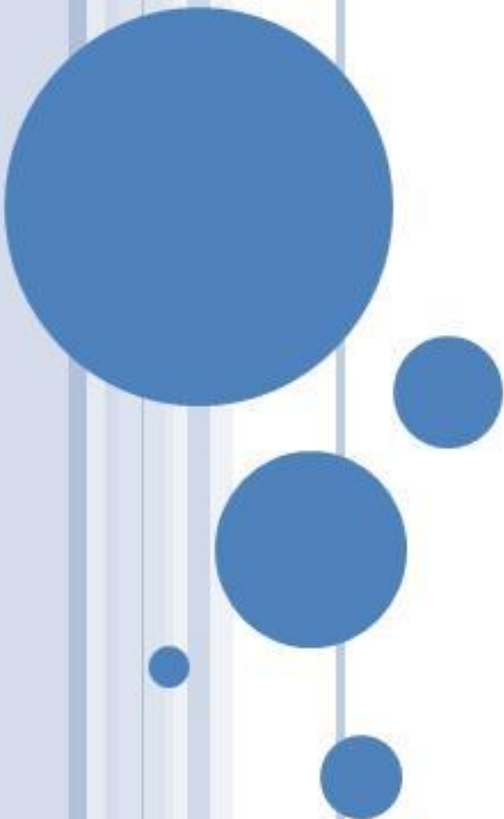
# GRINDAVÍKURBÆR

## KULNUN Í STARFI 2021

---

**Hjördís Sigursteinsdóttir**

**Nóvember 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 |
| STARFSTENGD 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 |
| PERSÓNUSTENGD 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 |

## INNGANGUR

Kulnun (e. burnout) í starfi 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 kulnun í starfi í fyrirlögninni 2021.

Kulnun í starfi 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 á vinnustaðnum og hins vegar að hve miklu leyti starfsfólk upplifir líkamlega og andlega þreytu og örmögnun almennt á vinnustaðnum. Þess vegna er kulnun í starfi skipt í tvennt, annars vegar starfstengd kulnun og hins vegar persónutengd kulnun en hafa ber í huga að kulnun er alltaf hugtak sem notað er um líðan í starfi.

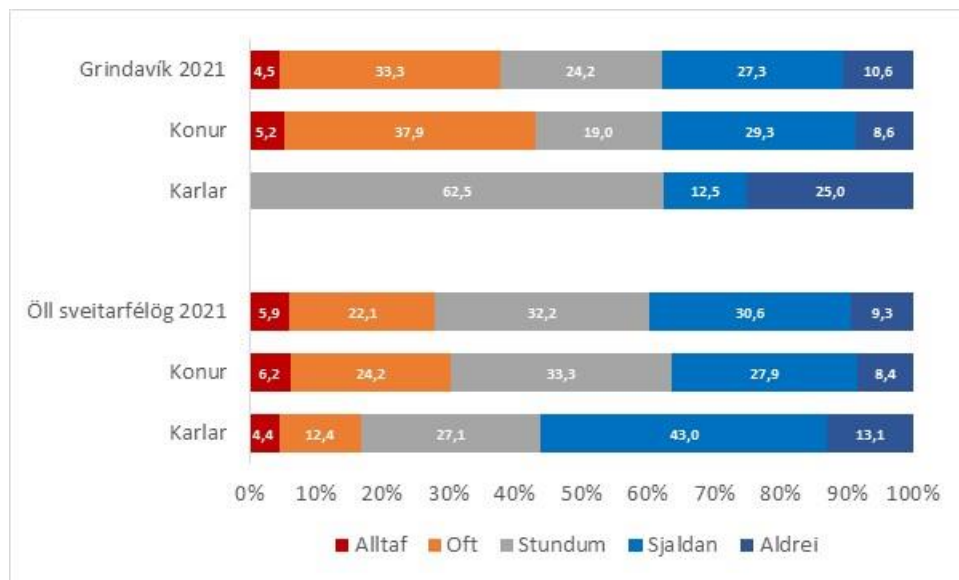
Skýrslunni er skipt upp í 10 hluta; (1) Inngangur, (2) Úrvinda í lok vinnudags, (3) Preyta að morgni við tilhugsunina um enn einn vinnudag, (4) Preyta allan liðlangan daginn í vinnunni, (5) Orka fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum, (6) Tilfinningalega þreytandi starf, (7) Brunninn út í starfi, (8) 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.

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 útbrunninn 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.



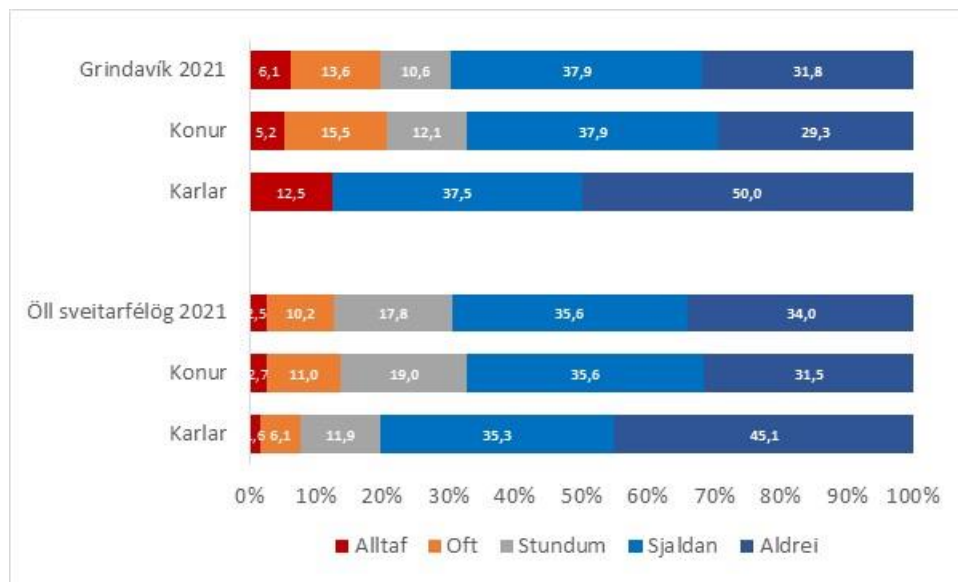
Mynd 1. Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?

Niðurstöðurnar sýna að um 38% starfsfólksins er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags og um 38% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar eru oftar úrvinda í lok vinnudags.

Til samanburðar má sjá að um 28% starfsfólks allra sveitarfélaga er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags og um 40% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá að meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að 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.



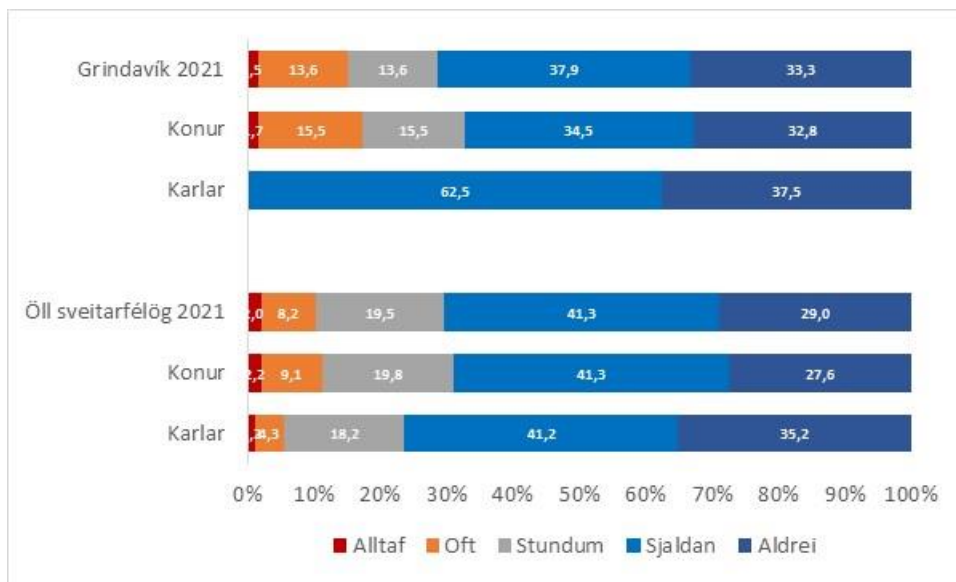
Mynd 2. Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?

Niðurstöðurnar sýna að um 20% starfsfólksins er oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag og um 70% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar eru oftar þreyttar að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag.

Til samanburðar má sjá að um 13% starfsfólks allra sveitarfélaga er oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag og um 70% sjaldan eða aldrei. Sjá má meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að hlutfallslega fleiri konur en karlar eru oftar þreyttar að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag.

## 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.



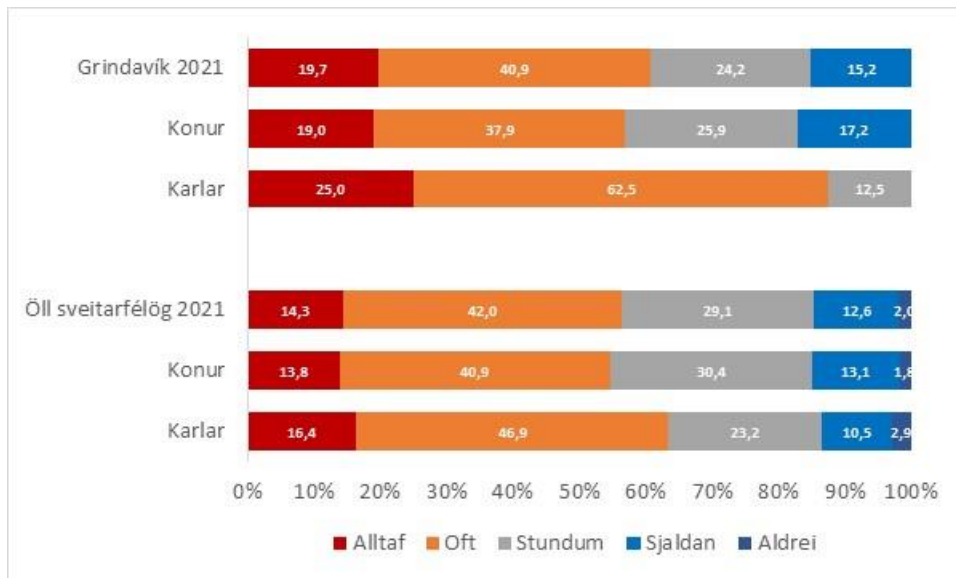
Mynd 3. Ert þú þreytt(ur) allan liðlangan daginn þegar þú ert í vinnunni?

Niðurstöðurnar sýna að um 15% starfsfólksins er oft eða alltaf þreytt liðlangan daginn þegar það er í vinnunni og um 71% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar eru oftar þreyttar liðlangan daginn þegar þær eru í vinnunni.

Til samanburðar má sjá að um 10% starfsfólks allra sveitarfélaga er oft eða alltaf þreytt liðlangan daginn þegar það er í vinnunni og um 70% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá að meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að hlutfallslega fleiri konur en karlar eru oftar þreyttar liðlangan daginn þegar þær eru í vinnunni.

## 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.



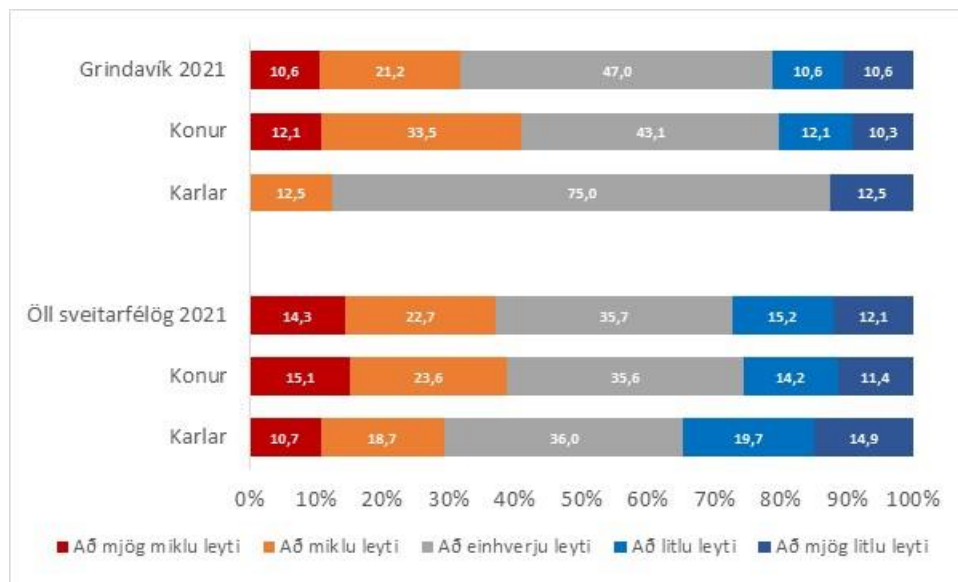
Mynd 4. Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?

Niðurstöðurnar sýna að um 15% starfsfólksins hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum og um 61% oft eða alltaf. Hærra hlutfall kvenna en karla telja sig hafa sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum.

Til samanburðar má sjá að um 15% starfsfólks allra sveitarfélaga hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum og um 56% oft eða alltaf. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að herra hlutfall kvenna en karla telja sig hafa sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum.

## 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 sýna að um 32% starfsfólksins finnst starfið að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera tilfinningalega þreytandi og 21% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla telja starfið vera að mjög miklu eða miklu leyti tilfinningalega þreytandi.

Til samanburðar má sjá að 37% starfsfólks allra sveitarfélaga finnst starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti tilfinningalega þreytandi og um 27% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að hærra hlutfall kvenna en karla finnst starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti tilfinningalega þreytandi.

## 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 sýna að um 9% starfsfólksins finnst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunnið út í starfi og um 79% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla finnst það að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera brunnið út í starfi.

Til samanburðar má sjá að um 5% starfsfólks allra sveitarfélaga finnst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunnið út í starfi og um 75% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Einnig má sjá að hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær vera að miklu eða mjög miklu leyti brunnar út í starfi.

## 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 þig ergilega(n)?

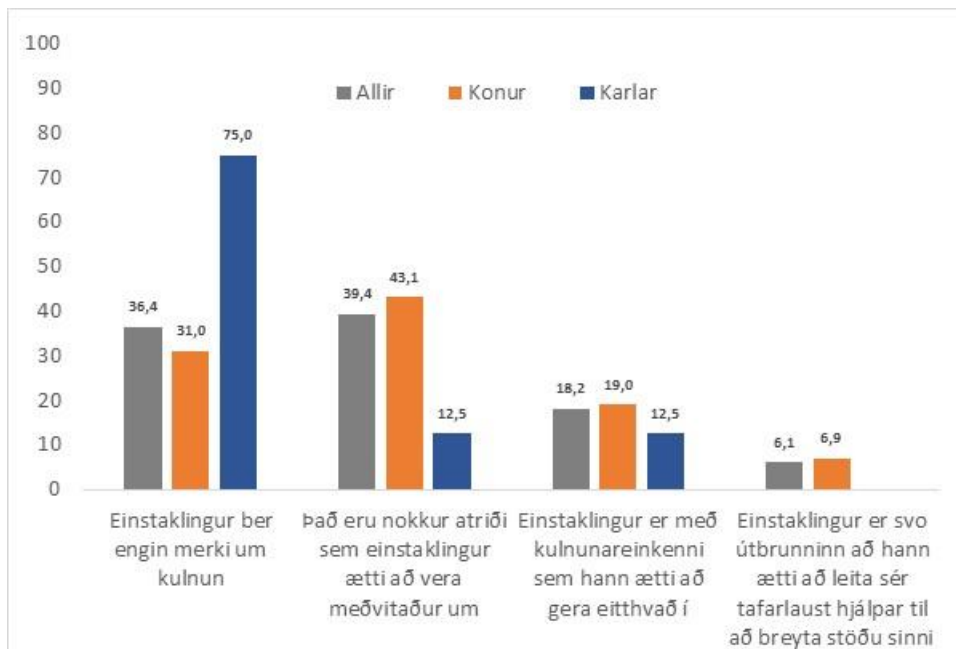
Niðurstöðurnar sýna að um 12% starfsfólksins finnst að miklu leyti eða mjög miklu starfið gera það ergilegt og um 79% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að svipað hlutfall kvenna og karla finnst að miklu leyti eða mjög miklu leyti að starfið geri það ergilegt í fyrirlögninni 2019.

Til samanburðar má sjá að um 4% starfsfólks allra sveitarfélaga finnst að miklu leyti eða mjög miklu starfið gera það ergilegt og um 75% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Einnig má sjá að meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að svipað hlutfall kvenna og karla finnst að miklu leyti eða mjög miklu leyti að starfið geri það ergilegt.

## STARFSTENGÐ KULNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir starfstengda kulnun 2019 og 2021, þ.e að hve miklu leyti einstaklingar upplifa andlega og líkamlega þreytu og örmögnun gagnvart starfi sínu á vinnustaðnum. Starfstengdri kulnun er skipt upp í fjögur þrep, allt eftir því hversu hátt viðkomandi skoraði á þessum sjö spurningum sem meta kulnun í starfi.

- (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



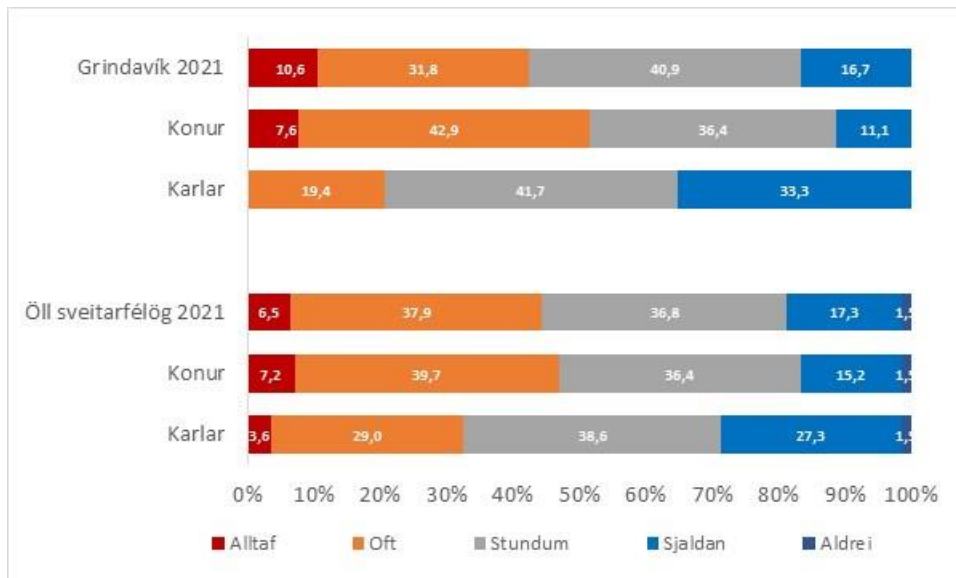
Mynd 8. Starfstengd kulnun 2019 og 2021

Sjá má að 36,4% starfsfólksins ber engin merki um starfstengda kulnun, 18,2% starfsfólksins er með starfstengd kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 6,1% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Einnig má sjá að hlutfallslega fleiri karlar en konur bera engin merki um kulnun í starfi og enginn karl mældist með mjög mikil kulnunar einkenni en 6,9% kvenna mældist svo útbrunnar að þær ættu tafarlaust að leita sér hjálpar til að breyta stöðu sinni.

Til samanburðar þá mældust 36,3% starfsfólks allra sveitarfélaga með engin merki um starfstengda kulnun, 40% með nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um, 20,2% með kulnunar einkenni sem hann ætti að gera eitthvað í og 3,5% svo útbrunnið það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni.

## 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.



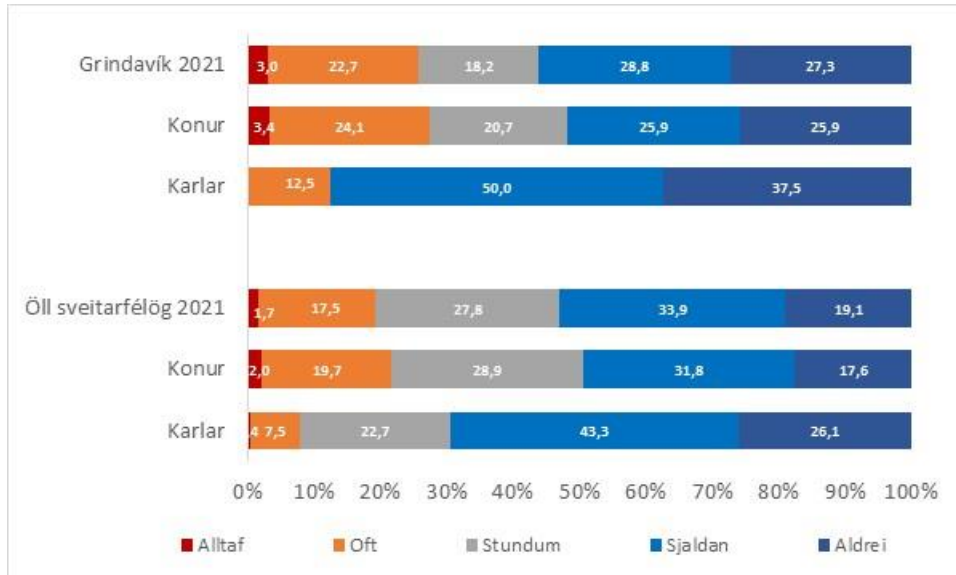
Mynd 9. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?

Niðurstöðurnar sýna að um 42% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft finna fyrir þreytu og um 17% sjaldan eða aldrei. Sjá má að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna fyrir þreytu.

Til samanburðar má sjá að um 44% starfsfólks allra sveitarfélaga finnst það alltaf eða oft finna fyrir þreytu og um 19% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna 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.



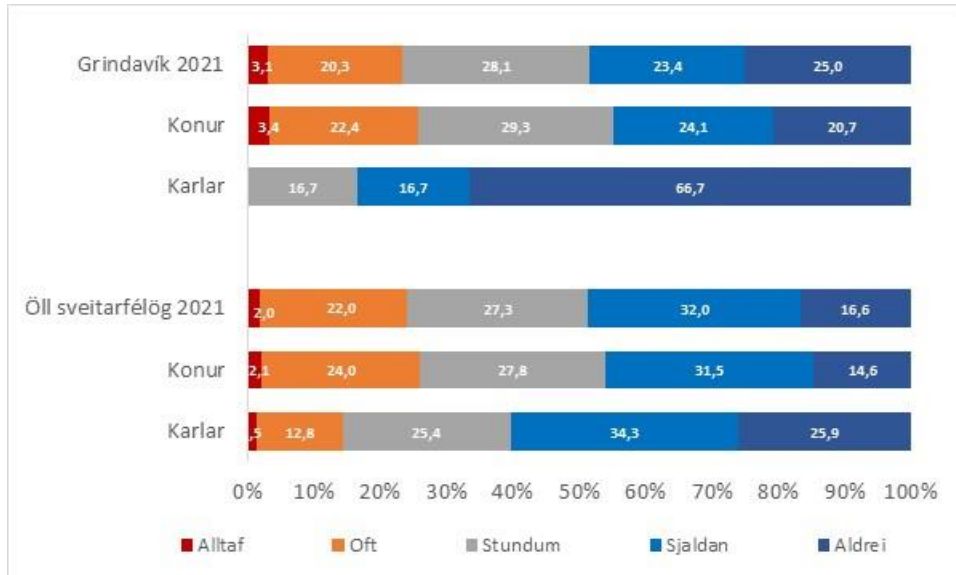
Mynd 10. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?

Niðurstöðurnar sýna að um 26% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft vera líkamlega örmagna og um 56% sjaldan eða aldrei. Sjá má að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna.

Til samanburðar má sjá að um 19% starfsfólks allra sveitarfélaga finnst það alltaf eða oft vera líkamlega örmagna og um 53% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna.

## 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 sýna að um 23% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft vera tilfinningalega örmagna og um 48% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna.

Til samanburðar má sjá að um 24% starfsfólks allra sveitarfélaga finnst það alltaf eða oft vera tilfinningalega örmagna og um 49% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna 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 sýna að um 15% starfsfólksins hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur og um 74% hugsar þannig sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur.

Til samanburðar má sjá að um 12% starfsfólksins hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur og um 71% hugsar þannig sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að hærra hlutfall kvenna en karla hugsar alltaf eða oft ég get 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.



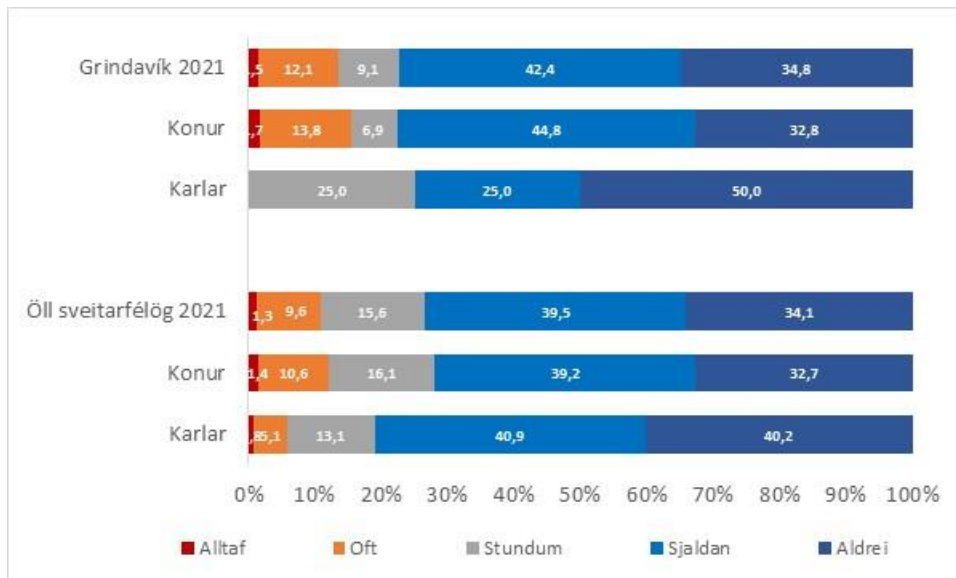
Mynd 13. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?

Niðurstöðurnar sýna að um 17% starfsfólksins er oft að niðurlotum komin og um og um 74% sjaldan eða aldrei. Sjá má að aðeins hærra hlutfall kvenna en karla er oft að niðurlotum komið.

Til samanburðar má sjá að um 12% starfsfólksins er oft að niðurlotum komin og um og um 70% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að hærra hlutfall kvenna en karla er oft að niðurlotum komið.

## 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 veikist auðveldlega.



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

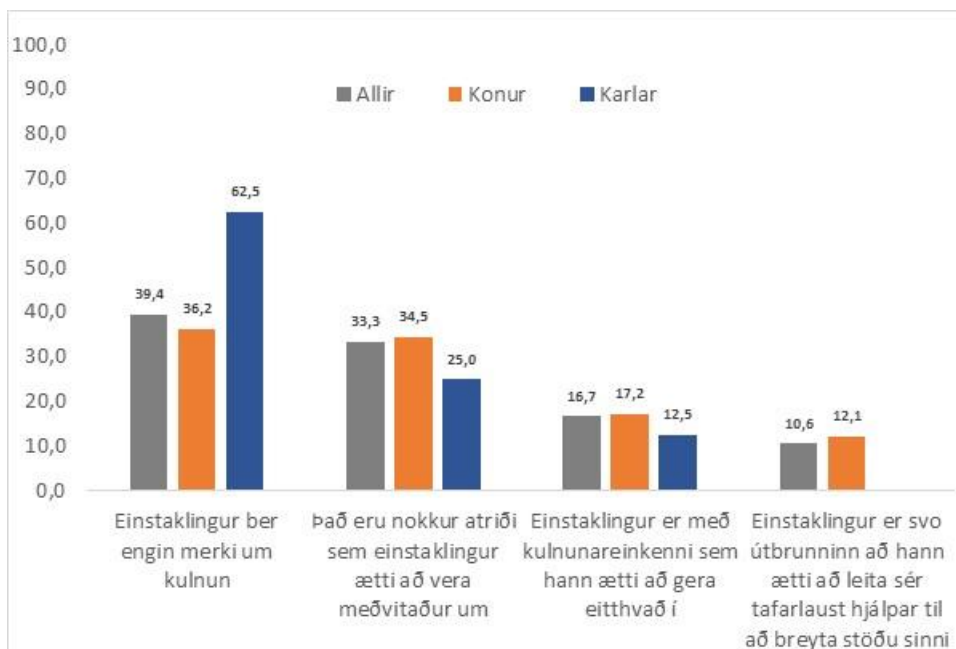
Niðurstöðurnar sýna að um 14% starfsfólksins finnst það oft vera slappt og veikjast auðveldlega og 77% sjaldan eða aldrei. Sjá má að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær oft vera slappar og veikjast auðveldlega.

Til samanburðar má sjá að um 11% starfsfólksins finnst það oft vera slappt og veikjast auðveldlega og 74% sjaldan eða aldrei. Einnig má sjá meðal starfsfólks allra sveitarfélaga að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær oft vera slappar og veikjast auðveldlega.

## PERSÓNOTENGÐ KULNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir persónutengda kulnun 2019 og 2021, þ.e. að hve miklu leyti starfsfólk upplifir líkamlega og andlega þreytu og örmögnun almennt á vinnustaðnum. 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 39,4% starfsfólksins engin merki um persónutengda kulnun, 16,7% starfsfólksins er með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 10,6% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Einnig má sjá að hlutfallslega fleiri karlar en konur bera engin merki um persónutengda kulnun og enginn karl mældist með mjög mikil kulnunareinkenni en 12,1% kvenna mældist svo útbrunnar að þær ættu tafarlaust að leita sér hjálpar til að breyta stöðu sinni.

Til samanburðar þá mældust 32,7% starfsfólks allra sveitarfélaga með engin merki um starfstengda kulnun, 38,9% með nokkur atriði sem einstaklingur ætti að vera meðvitaður um, 22,9% með kulnunareinkenni sem hann ætti að gera eitthvað í og 5,5% svo útbrunnið það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni.

## SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er fjallað um starfstengda og persónutengda kulnun í fyrirlögninni 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 36,4% starfsfólksins ber engin merki um starfstengda kulnun og 6,1% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Einnig má sjá að hlutfallslega fleiri karlar en konur bera engin merki um kulnun í starfi og enginn karl mældist með mjög mikil kulnunareinkenni en 6,9% kvenna mældist svo útbrunnar að þær ættu tafarlaust að leita sér hjálpar til að breyta stöðu sinni. Einnig sýna niðurstöðurnar að 39,4% starfsfólksins engin merki um persónutengda kulnun og 10,6% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni hvað persónutenda kulnun varðar. Einnig má sjá að hlutfallslega fleiri karlar en konur bera engin merki um persónutengda kulnun og enginn karl mældist með mjög mikil kulnunareinkenni en 12,1% kvenna mældist svo útbrunnar að þær ættu tafarlaust að leita sér hjálpar til að breyta stöðu sinni.

Til samanburðar þá mældust 36,3% starfsfólks allra sveitarfélaga með engin merki um starfstengda kulnun og 3,5% svo útbrunnið það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Auk þess sem 32,7% starfsfólks allra sveitarfélaga með engin merki um starfstengda og 5,5% svo útbrunnið það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni.