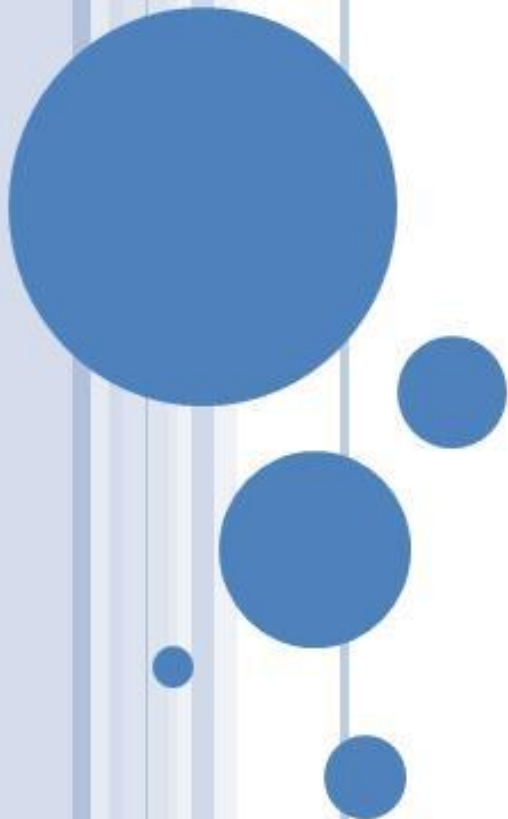


HVERAGERÐISBÆR

KULNUN Í STARFI 2019 OG 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 á árunum 2019 og 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.

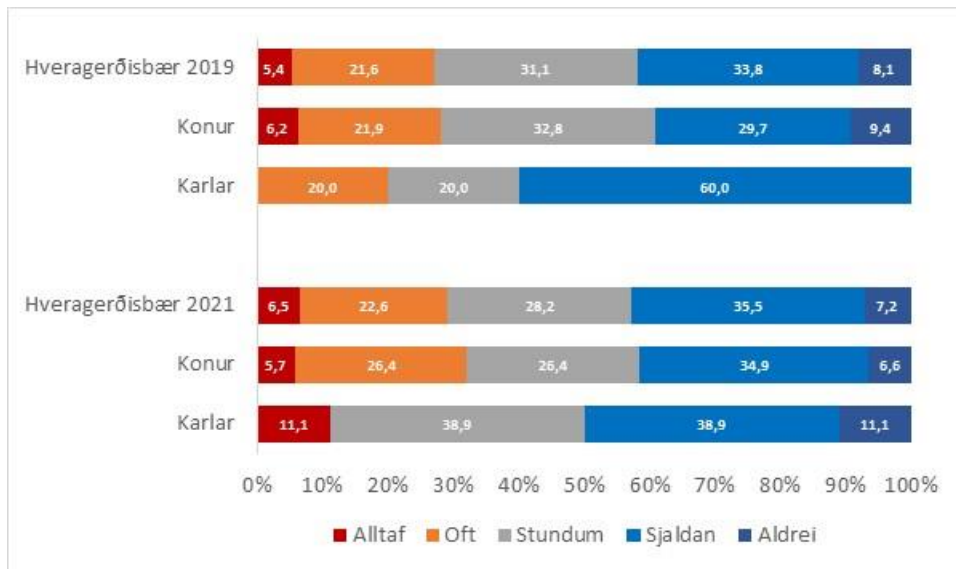
Skýrslunni er skipt upp í 10 hluta; (1) Inngangur, (2) Úrvinda í lok vinnudags, (3) Preyta að morgni við tilhugsunina um enn einn vinnudag, (4) Preyta allan liðlangan daginn í vinnunni, (5) Orka fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum, (6) Tilfinningalega þreytandi starf, (7) Brunninn út í starfi, (8)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



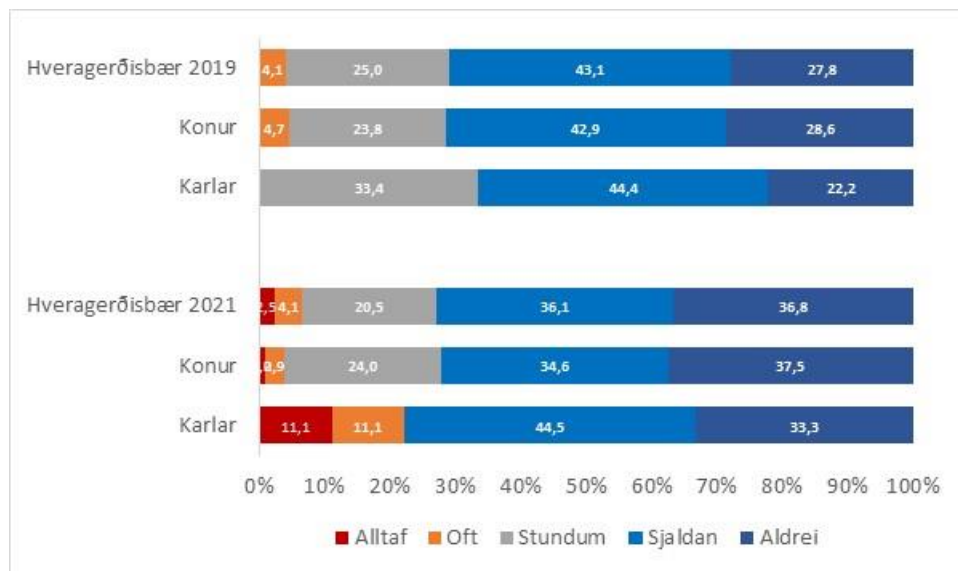
Mynd 1. Finnst þér þú vera úrvinda í lok vinnudags?

Niðurstöðurnar í fyrirlögninni 2019 sýna að um 27% starfsfólksins er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags og um 42% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur eru oftast 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 um 29% starfsfólks oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags og um 43% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla er oft eða alltaf úrvinda í lok vinnudags í fyrirlögninni 2021.

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.



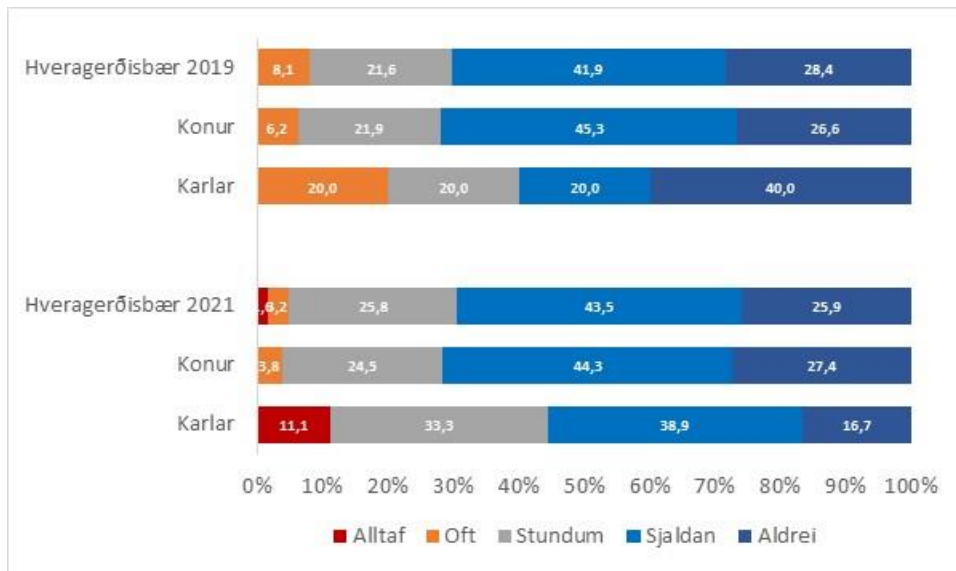
Mynd 2. Ert þú þreytt(ur) að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag?

Niðurstöðurnar í fyrirlögninni 2019 sýna að um 4% starfsfólksins er oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag og um 72% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur eru oftar þreyttar að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag en karlar 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 hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældust um 7% starfsfólks oft eða alltaf þreytt að morgni dags við tilhugsunina um enn einn vinnudag og um 73% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall karla en kvenna 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.



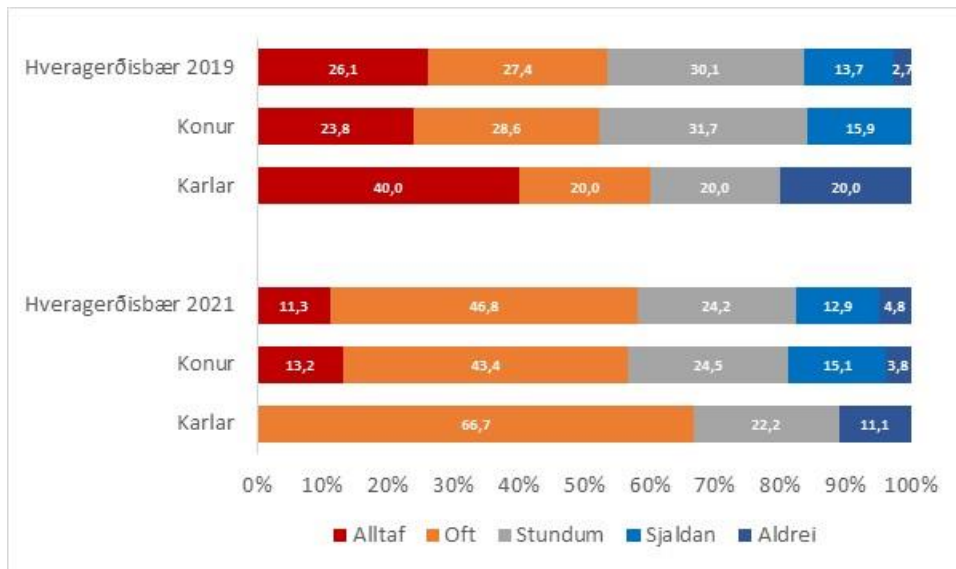
Mynd 3. Ert þú þreytt(ur) allan liðlangan daginn þegar þú ert í vinnunni?

Niðurstöðurnar í fyrirlögninni 2019 sýna að um 8% starfsfólksins er oft eða alltaf þreytt liðlangan daginn þegar það er í vinnunni og um 70% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar eru oftar þreyttir 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 aðeins lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 5% oft eða alltaf þreytt allan liðlangan daginn í vinnunni og um 70% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla er oft eða alltaf þreytt allan liðlangan daginn þegar þeir eru 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 hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því oftar finnst viðkomandi hann hafa næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum.



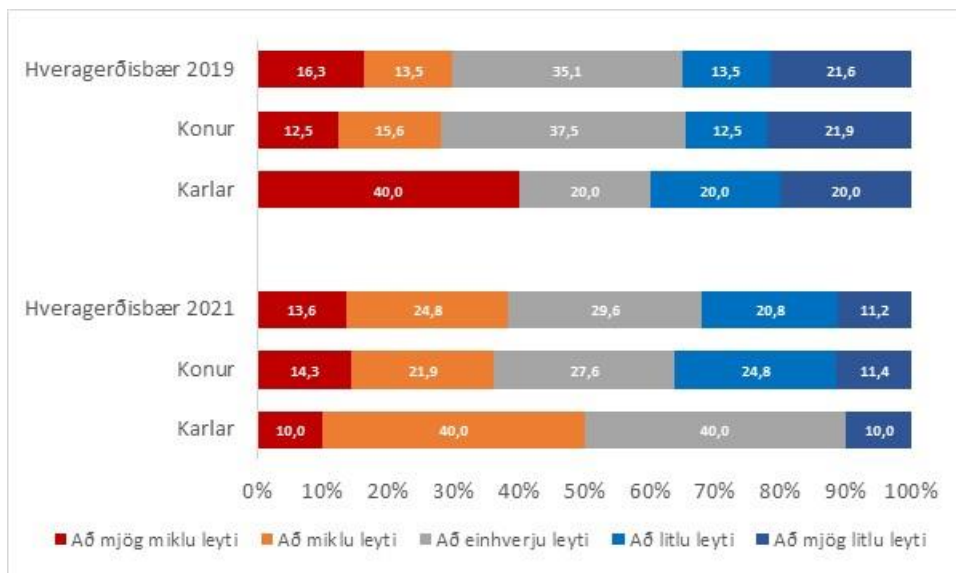
Mynd 4. Hefur þú næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma þínum?

Niðurstöðurnar í fyrirlögninni 2019 sýna að um 16% starfsfólksins hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum og um 58% oft eða alltaf. Hærra hlutfall karla en kvenna telur sig hafa sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítíma sínum í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum sínum er aðeins hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 um 18% starfsfólks hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum sínum og um 58% oft eða alltaf. Hærra hlutfall karla en kvenna hefur sjaldan eða aldrei næga orku fyrir fjölskyldu og vini í frítímanum sínum 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 í fyrirlögninni 2019 sýna að um 30% starfsfólksins finnst starfið að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera tilfinningalega þreytandi og 35% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar en konur telja starfið vera að mjög miklu eða miklu leyti 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 hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 um 38% starfsfólks finnst starfið vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti tilfinningalega þreytandi og um 32% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Mun hærra hlutfall karla en kvenna finnst 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.



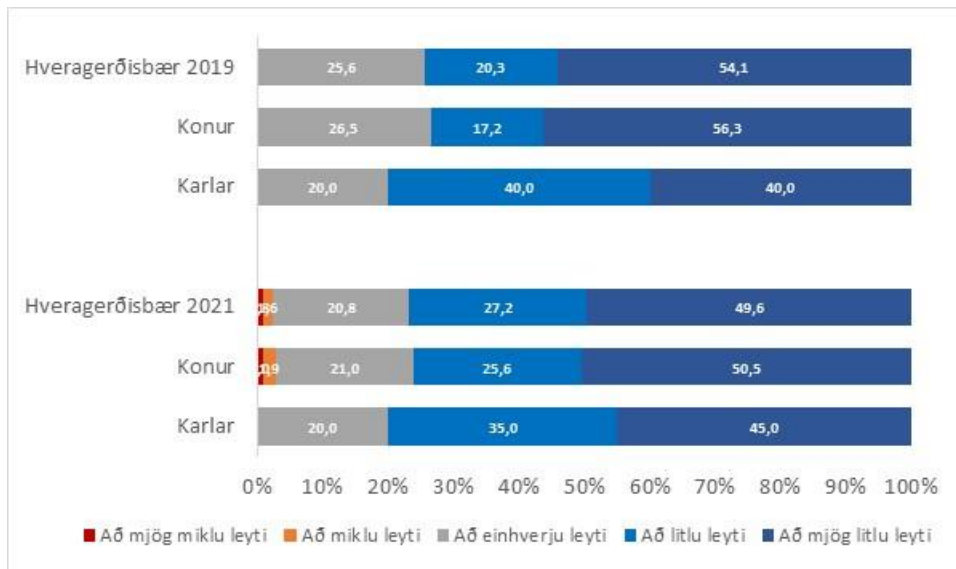
Mynd 6. Finnst þér þú vera brunnin(n) út í starfi?

Niðurstöðurnar fyrir fyrirlögnina 2019 sýna að um 7% starfsfólksins finnst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunnið út í starfi og um 69% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti. Sjá má að mjög svipað hlutfall kvenna og karla finnst það að miklu leyti eða mjög miklu leyti vera brunnið út í starfi í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunnið út í starfi er lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 um 4% starfsfólks finnst það vera að miklu leyti eða mjög miklu leyti brunnið út í starfi og rúm 79% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Hærra hlutfall kvenna en karla finnst 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 þig ergilega(n)?

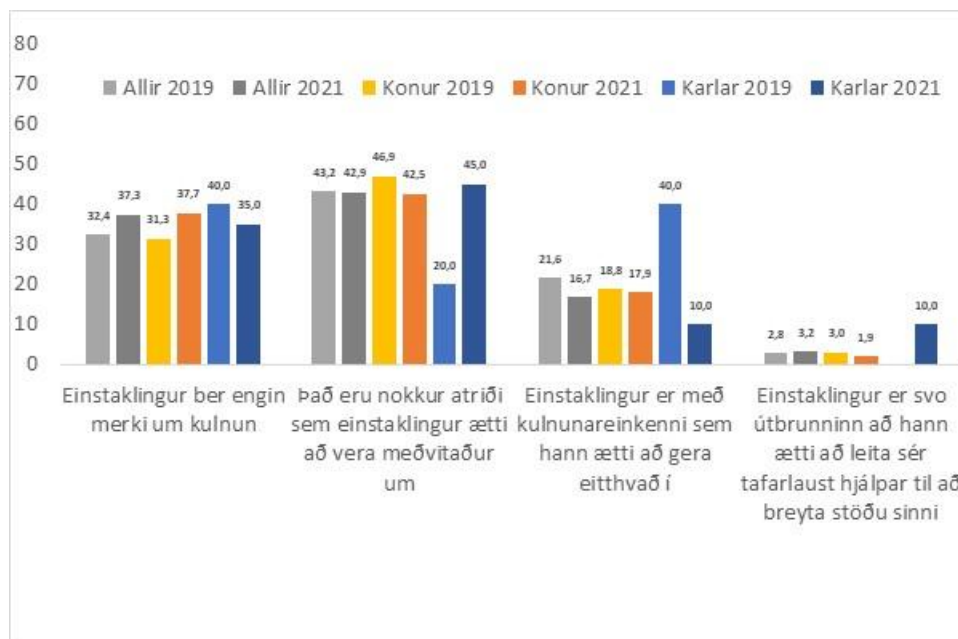
Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að engum finnst að miklu leyti eða mjög miklu starfið gera það ergilegt og um 75% að litlu leyti eða að mjög litlu leyti.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst að miklu leyti eða mjög miklu að starfið geri það ergilegt er a hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 um 3% starfsfólks finnst að miklu leyti eða mjög miklu leyti að starfið geri það ergilegt og um 77% að litlu leyti eða mjög litlu leyti. Hærra hlutfall kvenna en karla finnst starfið að mjög miklu eða miklu leyti gera þá ergilega í fyrirlögninni 2021.

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

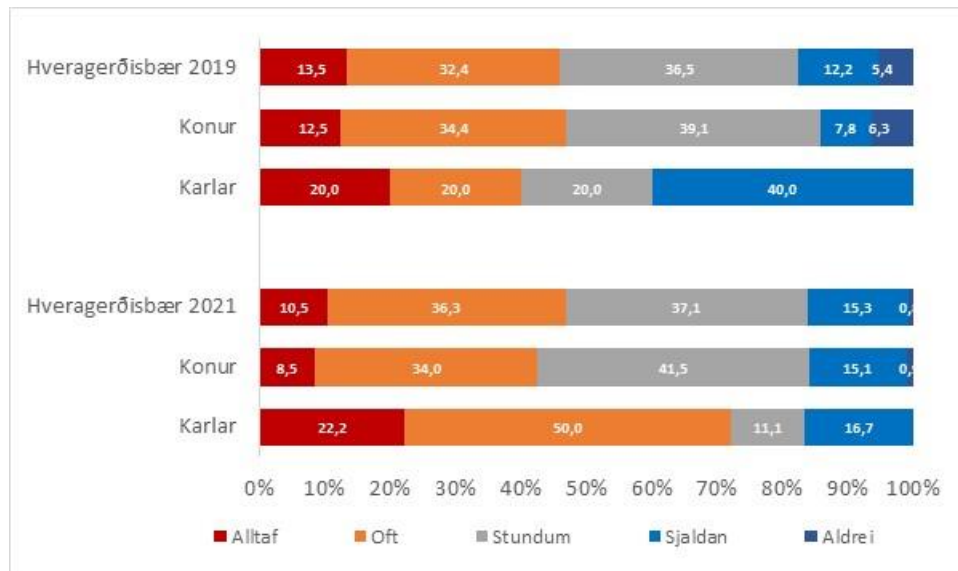


Mynd 8. Starfstengd kulnun 2019 og 2021

Sjá má að í fyrirlögninni 2019 ber rúm 32% starfsfólksins engin merki um starfstengda kulnun, tæp 22% starfsfólksins er með starfstengd kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og tæp 3% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Í fyrirlögninni 2021 mældist rúm 37% starfsfólksins með engin merki um starfstengda kulnun, tæp 17% með starfstengd kulnunar einkenni sem gera ætti eitthvað í og 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 kulnun í starfi í fyrirlögninni 2019 en snýst við í fyrirlögninni 2021 en þá er hærri hlutfall kvenna sem ber engin merki um starfstengda kulnun. Í fyrirlögninni 2021 kemur í ljós að 10% karla mældist svo útbrunnið að þeir ættu að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Sambærilegt hlutfall reyndist 3,0% hjá konum.

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.



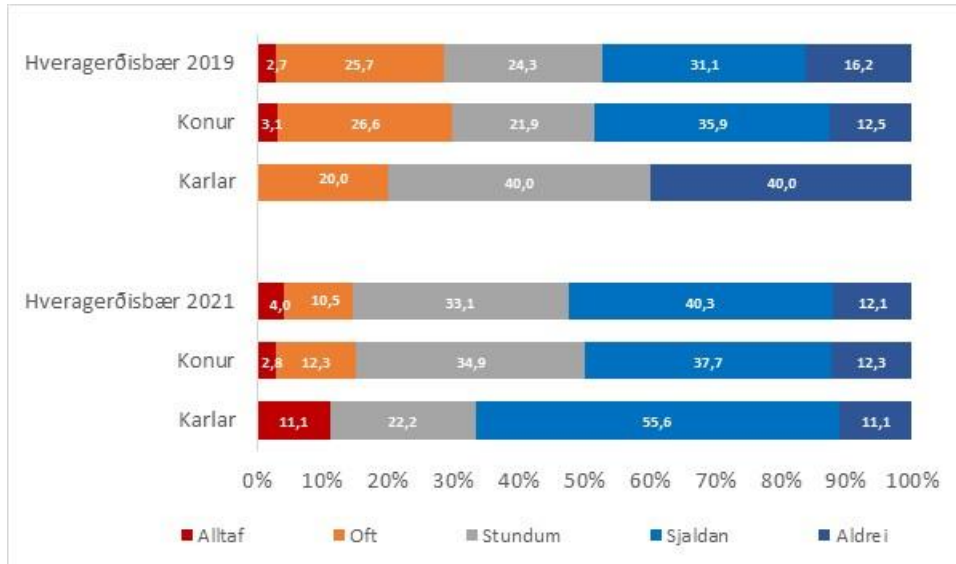
Mynd 9. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 46% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft finna fyrir þreytu og um 18% 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 um 47% starfsfólks finnst það alltaf eða oft finna fyrir þreytu og um 16% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall karla en kvenna finnur alltaf eða mjög oft fyrir þreytu í fyrirlögninni 2021.

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.



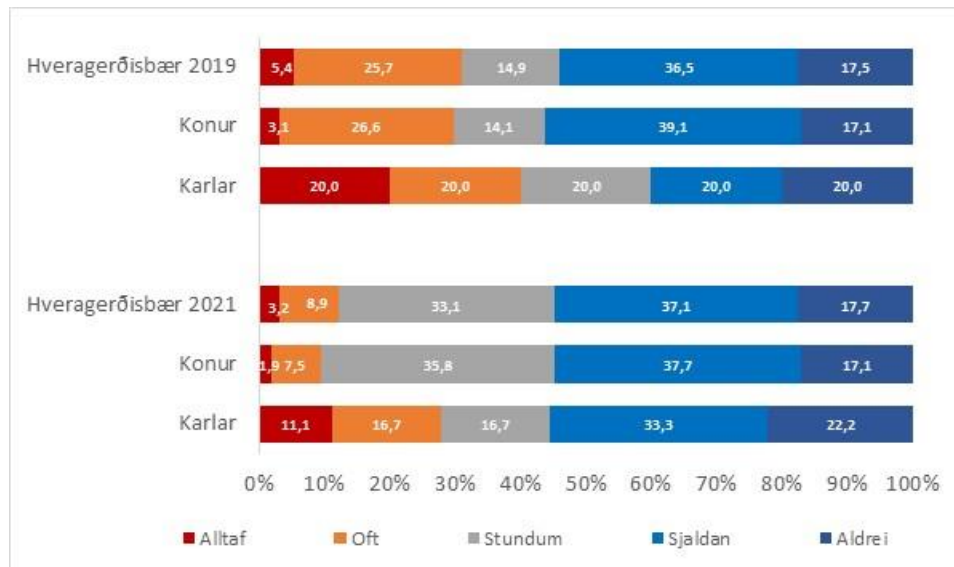
Mynd 10. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 28% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft vera líkamlega örmagna og um 47% sjaldan eða aldrei. Sjá má að mun hærra hlutfall kvenna en karla finnst þær alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst að alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna er lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 15% starfsfólks finnst það alltaf eða oft finna vera líkamlega örmagna og um 52% sjaldan eða aldrei. 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.



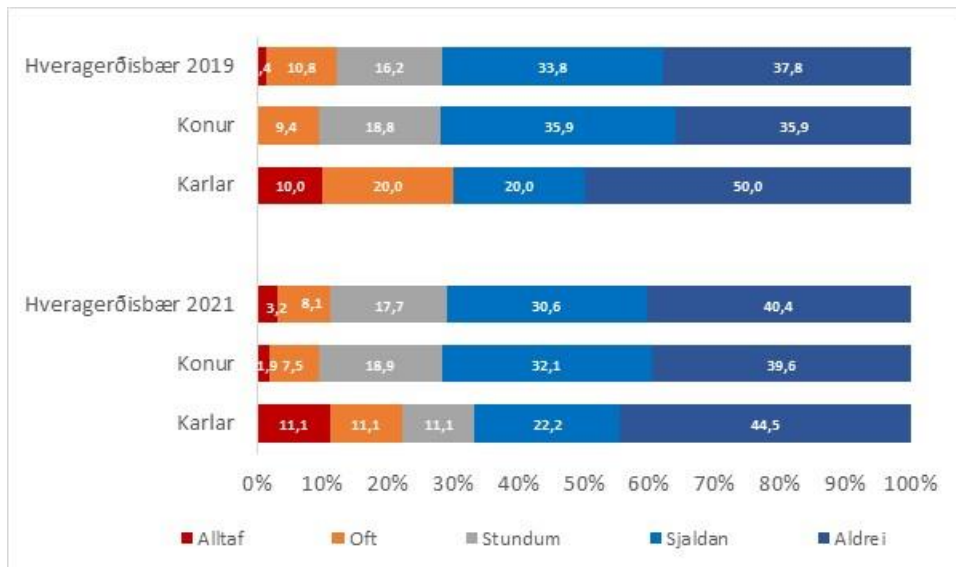
Mynd 11. Hversu oft ert þú tilfinningalega örmagna?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 31% starfsfólksins finnst það alltaf eða oft vera tilfinningalega örmagna og um 54% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna finnst það alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst að alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna er lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 12% starfsfólks finnst það alltaf eða oft finna vera tilfinningalega örmagna og um 55% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall karla en kvenna finnst það alltaf eða oft vera tilfinningalega örmagna í fyrirlögninni 2021.

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.



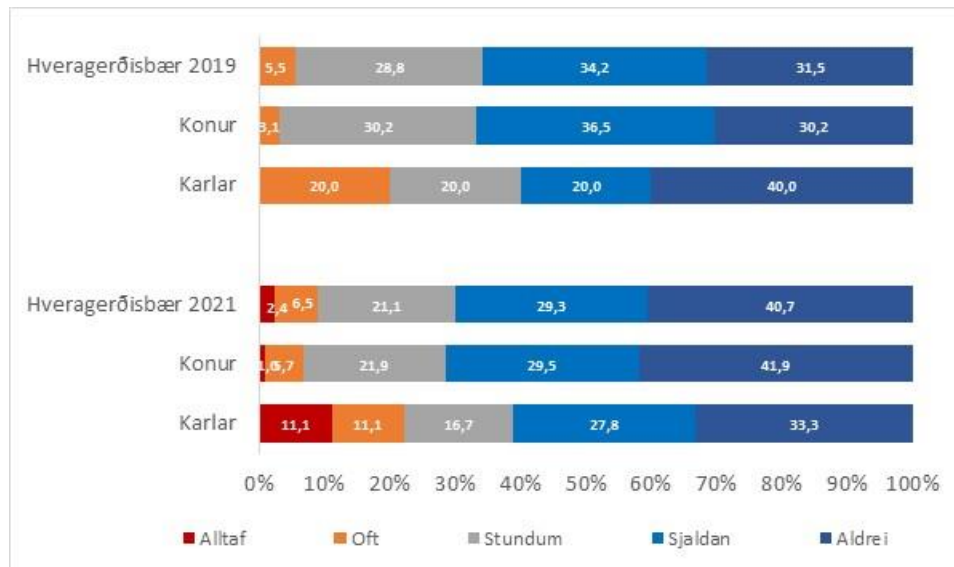
Mynd 12. Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 12% starfsfólksins hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur og um 72% hugsar þannig sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur er aðeins lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 11% starfsfólks hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur og um 71% hugsar þannig sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall karla en kvenna hugsar alltaf eða oft að það geti þetta ekki lengur í fyrirlögninni 2021.

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.



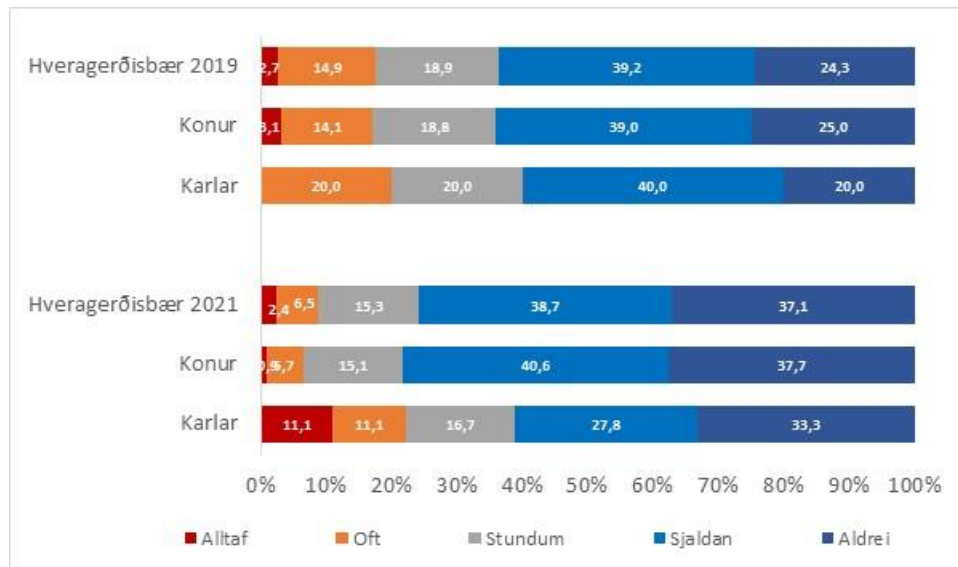
Mynd 13. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?

Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að um 6% starfsfólksins er oft að niðurlotum komin og um og um 66% sjaldan eða aldrei. Sjá má að aðeins hærra hlutfall karla en kvenna er oft að niðurlotum komið í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem er oft að niðurlotum komið er hugsar alltaf eða oft ég get þetta ekki lengur er hærra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 9% starfsfólks oft vera að niðurlotum komið og um 70% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall karla en kvenna er oft að niðurlotum komnar í fyrirlögninni 2021.

SLÖPP/SLAPPUR OG VEIKIST AUÐVELDLEGA

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



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

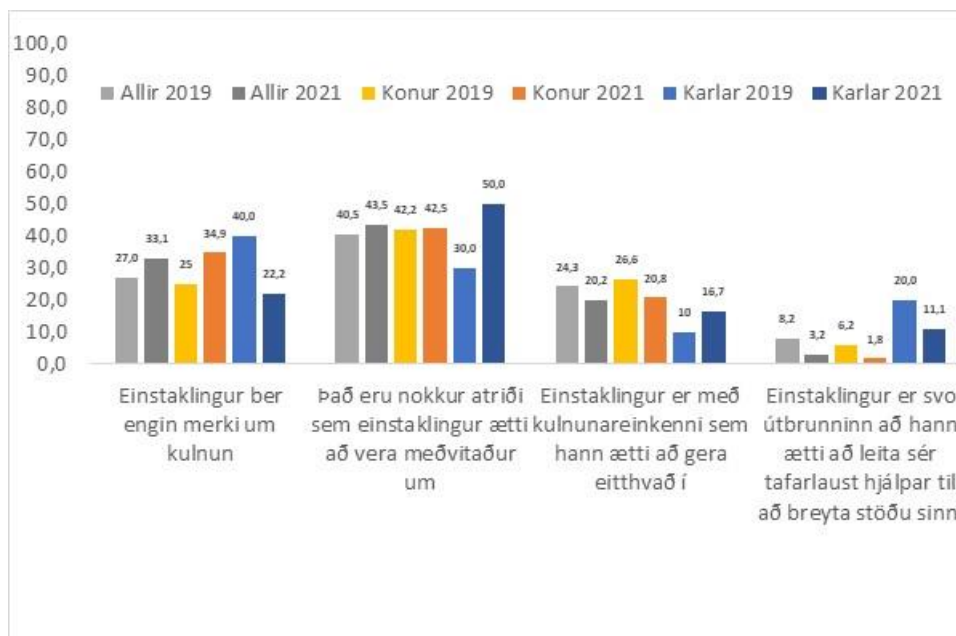
Niðurstöðurnar fyrir 2019 sýna að rúm 18% starfsfólksins finnst það oft vera slappt og veikast auðveldlega og 64% sjaldan eða aldrei. Sjá má að mun herra hlutfall karla en kvenna finnst það oft vera slappt og veikast auðveldlega í fyrirlögninni 2019.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst það oft vera slappt og veikast auðveldlega er mun lægra í fyrirlögninni 2021 en 2019. Í fyrirlögninni 2021 mældist um 9% starfsfólks oft finnst það vera slappt og veikast auðveldlega og um 76% sjaldan eða aldrei. Herra hlutfall karla en kvenna finnst það alltaf vera slappt og veikast auðveldlega í fyrirlögninni 2021.

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 í fyrirlögninni 2019 ber 27,0% starfsfólksins engin merki um persónutengda kulnun, 24,3% starfsfólksins er með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 8,2% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Í fyrirlögninni 2021 mældist 33,1% starfsfólksins með engin merki um persónutengda kulnun, 20,2% með persónutengd kulnunar einkenni sem gera ætti eitthvað í og 3,2% 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 fyrirlögninni 2019 en snérist við í fyrirlögninni 2021 þegar hlutfallslega fleiri konur mældust með engin merki um kulnun.

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 í fyrirlögninni 2019 ber rúm 32% starfsfólksins engin merki um starfstengda kulnun, tæp 22% starfsfólksins er með starfstengd kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og tæp 3% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Í fyrirlögninni 2021 mældist rúm 37% starfsfólksins með engin merki um starfstengda kulnun, tæp 17% með starfstengd kulnunaekenni sem gera ætti eitthvað í og 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 kulnun í starfi í fyrirlögninni 2019 en snýst við í fyrirlögninni 2021 en þá er hærra hlutfall kvenna sem ber engin merki um starfstengda kulnun. Í fyrirlögninni 2021 kemur í ljós að 10% karla mældist svo útbrunnið að þeir ættu að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Sambærilegt hlutfall reyndist 3,0% hjá konum.

Niðurstöðurnar sýna að í fyrirlögninni 2019 ber 27,0% starfsfólksins engin merki um persónutengda kulnun, 24,3% starfsfólksins er með kulnunar einkenni sem ætti að gera eitthvað í og 8,2% starfsfólksins er svo útbrunnið að það ætti að leita sér tafarlaust hjálpar til að breyta stöðu sinni. Í fyrirlögninni 2021 mældist 33,1% starfsfólksins með engin merki um persónutengda kulnun, 20,2% með persónutengd kulnunaekenni sem gera ætti eitthvað í og 3,2% 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 fyrirlögninni 2019 en snérist við í fyrirlögninni 2021 þegar hlutfallslega fleiri konur mældust með engin merki um kulnun.