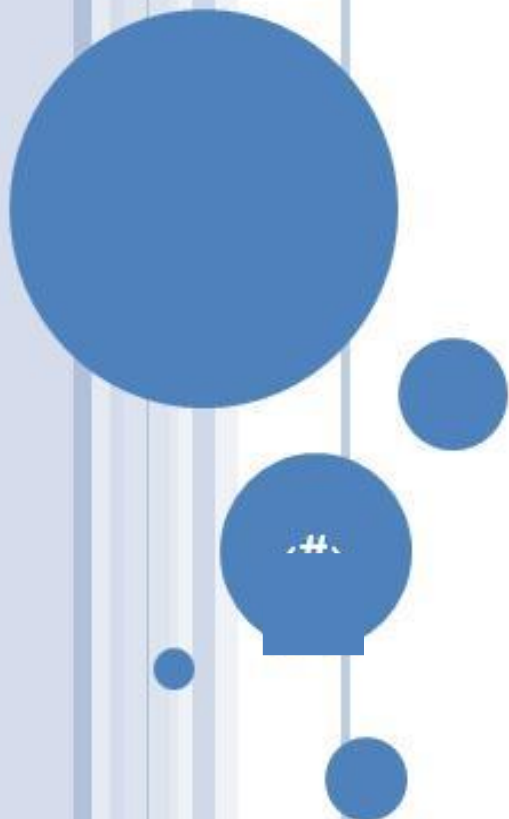


KÓPAVOGUR

**AÐ SINNA VINNUNNI EÐA MEÐ VINNUNA
Á HEILANUM EFTIR AÐ VINNUDEGI LÝKUR**

Hjördís Sigursteinsdóttir

Janúar 2020



EFNISYFIRLIT

MYNDASKRÁ.....	3
INNGANGUR	4
STARFSTENGD VERKEFNI HEIMA.....	5
TÖLVUPÓSTUR EFTIR VINNUTÍMA	6
HUGSAR STÖÐUGT UM VINNUNA	7
ÁHYGGJUR AF VANDAMÁLUM Í VINNUNNI	8
LANGAR EKKI Í VINNUNA	9
ÞREYTA EFTIR VINNUDAGINN	10
VINNAN OG FRÍTÍMINN	11
SAMANTEKT	12

MYNDASKRÁ

Mynd 1. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért að klára starfstengd verkefni heima?.....	5
Mynd 2. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért að svara starfstengdum tölvupóstum heima?	6
Mynd 3. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú eigir erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafi neikvæð áhrif á frítímann þinn?.....	7
Mynd 4. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú hafir áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þú getur ekki leyst?	8
Mynd 5. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þig langi ekki í vinnuna næsta dag? .	9
Mynd 6. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért svo þreyttur að þú eigir erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut?	10
Mynd 7. Að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur?	11

INNGANGUR

Í þessari skýrslu er að finna niðurstöður fyrir spurningar sem snúa að því hvað gerist þegar að vinnudeginum lýkur. Spurningarnar eru: Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að...; (1) ... þú sért að klára starfstengd verkefni heima? (2) ... að þú sért að svara starfstengdum tölvupóstum heima? (3) ... þú eigir erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafi neikvæð áhrif á frítíma þinn? (4) ... að þú hafir áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þú getur ekki leyst? (5) ... þig langi ekki í vinnuna næsta dag? (6) ... þú sért svo þreytt(ur) að þú eigir erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut? Svarmöguleikar við þessum spurningum voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan.

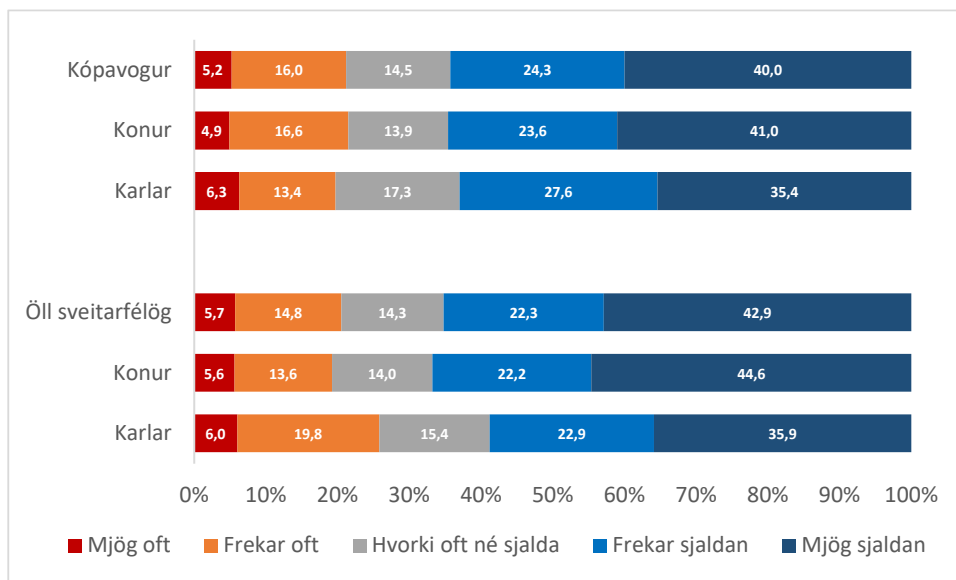
Spurningum veru gefin tölugildi á bilinu 1-5 þar sem hærra gildi var betra en lægra gildi. Reiknað var meðaltal úr þessum sex spurningum sem segir til um hversu oft eða sjaldan starfsfólk var að sinna vinnu eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudeginum lýkur. Meðaltalið liggur á bilinu 1-5 og hærra meðaltal þýðir að starfsfólk var sjaldnar að sinna vinnu eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudeginum lauk.

Skýrslunni er skipt upp í níu hluta; (1) Inngangur, (2) Starfstengd verkefni heima, (3) Tölvupóstur eftir vinnutíma, (4) Hugsar stöðugt um vinnuna, (5) Áhyggjur af vandamálum í vinnunni, (6) Langar ekki í vinnuna, (7) Þreyta eftir vinnudaginn, (8) Vinnan og frítíminn og (9) Samantekt.

Niðurstöður eru settar fram sem hlutfallstölur og meðaltöl og gögnin greind eftir kynferði. Einnig eru niðurstöður bornar saman við niðurstöður 12 annarra sveitarfélaga þar sem spurt var sömu spurninga.

STARFSTENGD VERKEFNI HEIMA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért að klára starfstengd verkefni heima?“ Svarmöguleikar voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan. Niðurstöður eru sýndar fyrir allt starfsfólkið og svo skipt eftir konum og körlum og einnig fyrir öll sveitarfélög og skipt eftir konum og körlum.



Mynd 1. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért að klára starfstengd verkefni heima?

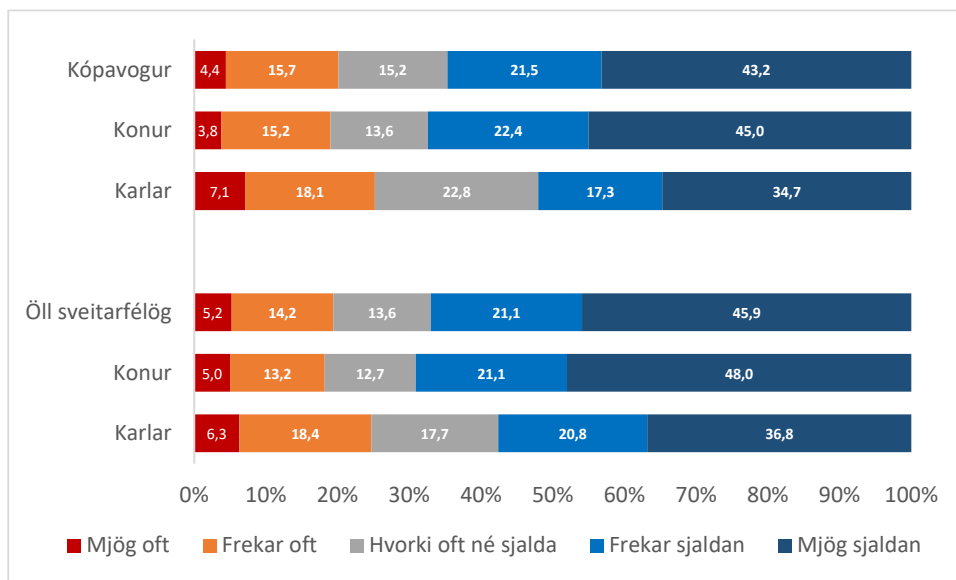
Niðurstöðurnar sýna að um 40% starfsfólksins var mjög sjaldan að klára starfstengd verkefni heima en um 5% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar eru mjög oft og frekar oft að klára starfstengd verkefni heima.

Sjá má að hlutfall þeirra sem er mjög sjaldan að klára starfstengd verkefni heima er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var mjög oft að klára starfstengd verkefni heima er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá um 43% starfsfólksins var mjög sjaldan að klára starfstengd verkefni heima en um 6% mjög oft. Einnig má sjá að hlutfallslega færri konur en karlar eru mjög oft og frekar oft að klára starfstengd verkefni heima.

TÖLVUPÓSTUR EFTIR VINNUTÍMA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért að svara starfstengdum tölvupóstum heima?“ Svarmöguleikar voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan. Niðurstöður eru sýndar fyrir allt starfsfólkið og svo skipt eftir konum og körlum og einnig fyrir öll sveitarfélög og skipt eftir konum og körlum.



Mynd 2. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért að svara starfstengdum tölvupóstum heima?

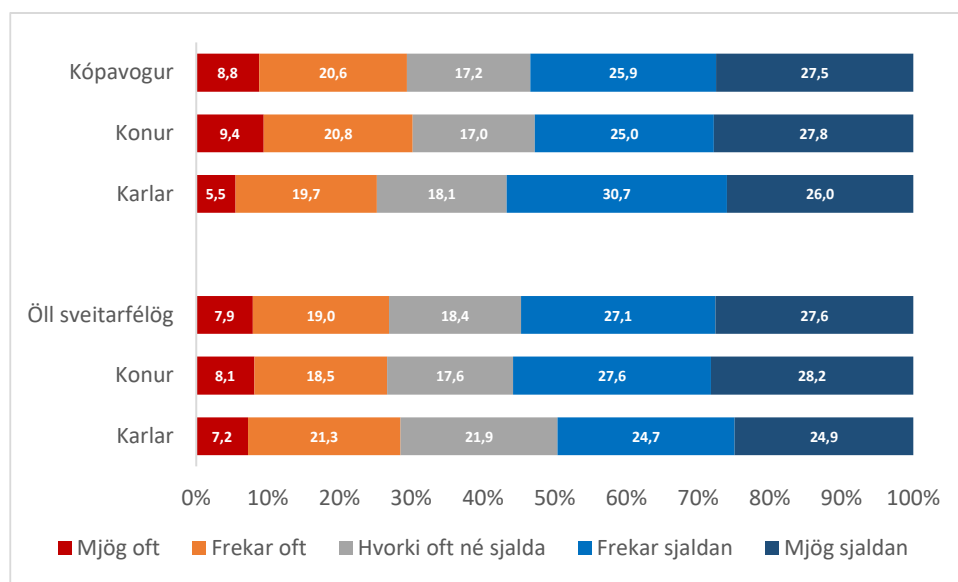
Niðurstöðurnar sýna að um 43% starfsfólksins var mjög sjaldan að svara starfstengdum tölvupóstum heima en um 4% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar eru mjög oft og frekar oft að svara starfstengdum tölvupóstum heima.

Sjá má að hlutfall þeirra sem er mjög sjaldan að svara starfstengdum tölvupóstum heima er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var mjög oft að svara starfstengdum tölvupóstum heima er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá um 46% starfsfólksins var mjög sjaldan að svara starfstengdum tölvupóstum heima en um 5% mjög oft. Einnig má sjá að hlutfallslega færri konur en karlar eru mjög oft og frekar oft að svara starfstengdum tölvupóstum heima.

HUGSAR STÖÐUGT UM VINNUNA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú eigir erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafi neikvæð áhrif á frítímann þinn?“ Svarmöguleikar voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan. Niðurstöður eru sýndar fyrir allt starfsfólkið og svo skipt eftir konum og körlum og einnig fyrir öll sveitarfélög og skipt eftir konum og körlum.



Mynd 3. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú eigir erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafi neikvæð áhrif á frítímann þinn?

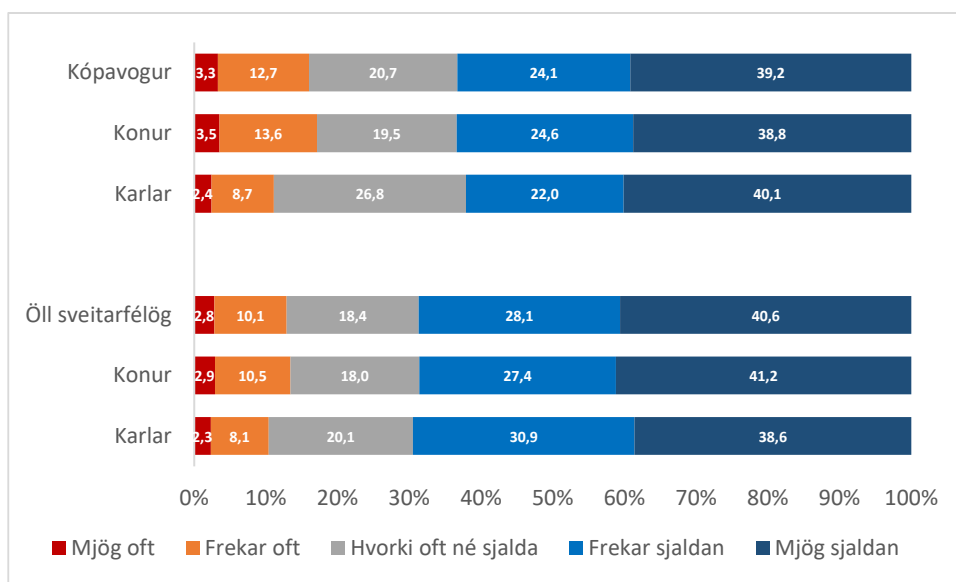
Niðurstöðurnar sýna að um 28% starfsfólksins átti mjög sjaldan erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafði neikvæð áhrif á frítímann þeirra en um 9% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar áttu mjög oft og frekar oft erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafði neikvæð áhrif á frítímann þeirra.

Sjá má að hlutfall þeirra sem átti mjög sjaldan erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafði neikvæð áhrif á frítímann þeirra er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem átti mjög oft erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafði neikvæð áhrif á frítímann þeirra er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 28% starfsfólksins átti mjög sjaldan erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafði neikvæð áhrif á frítímann þeirra en um 8% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar áttu mjög oft og frekar oft erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafði neikvæð áhrif á frítímann þeirra.

ÁHYGGJUR AF VANDAMÁLUM Í VINNUNNI

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú hafir áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þú getur ekki leyst?“ Svarmöguleikar voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan. Niðurstöður eru sýndar fyrir allt starfsfólkið og svo skipt eftir konum og körlum og öll sveitarfélög og skipt eftir konum og körlum.



Mynd 4. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú hafir áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þú getur ekki leyst?

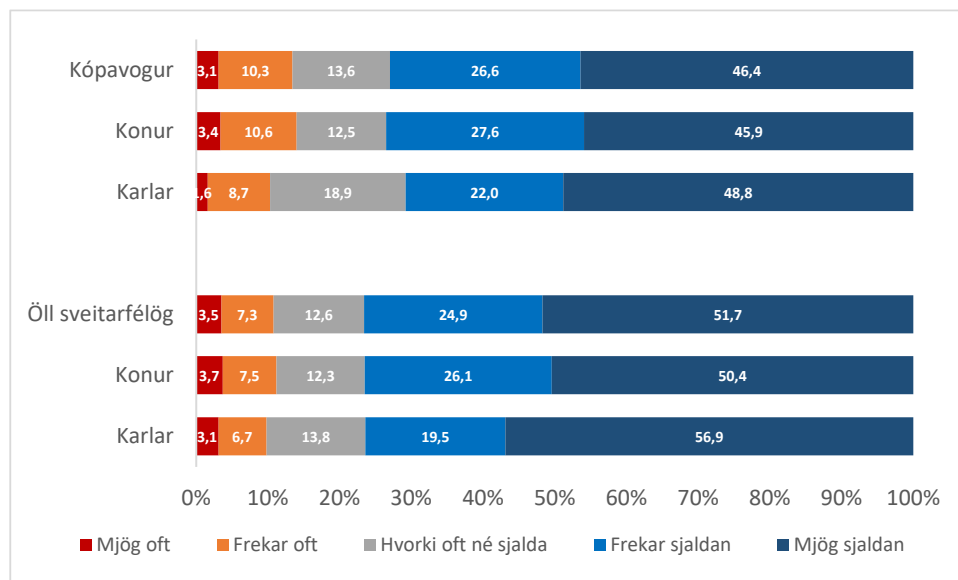
Niðurstöðurnar sýna að um 39% starfsfólksins hafði mjög sjaldan áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem það gat ekki leyst en um 3% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar höfðu mjög oft og frekar oft áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þær gátu ekki leyst.

Sjá má að hlutfall þeirra sem hafði mjög sjaldan áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem það gat ekki leyst lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hafði mjög oft áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem það gat ekki leyst er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 41% starfsfólksins hafði mjög sjaldan áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem það gat ekki leyst en um 3% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar höfðu mjög oft og frekar oft áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þær gátu ekki leyst.

LANGAR EKKI Í VINNUNA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þig langi ekki í vinnuna næsta dag?“ Svarmöguleikar voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan. Niðurstöður eru sýndar fyrir allt starfsfólkið og svo skipt eftir konum og körlum og einnig fyrir öll sveitarfélög og skipt eftir konum og körlum.



Mynd 5. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þig langi ekki í vinnuna næsta dag?

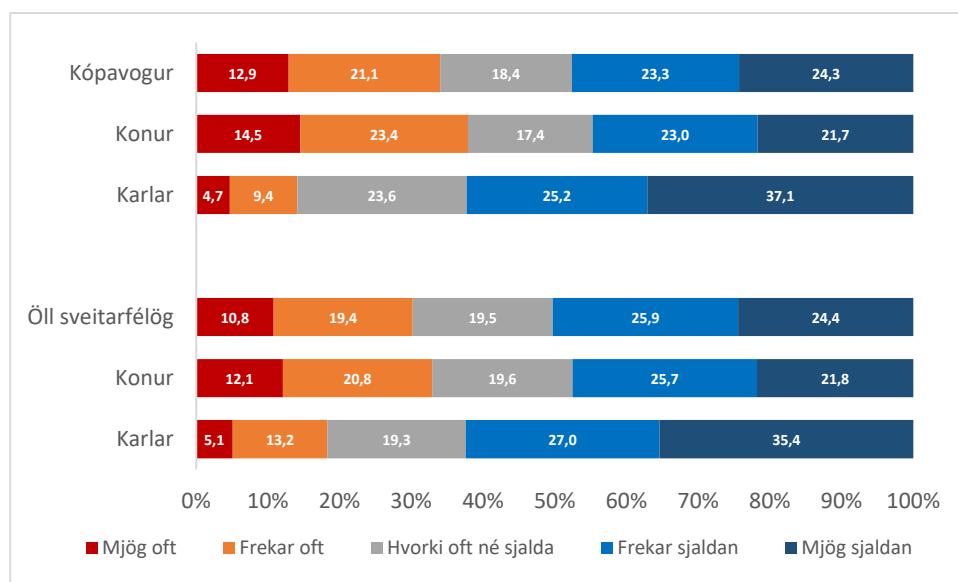
Niðurstöðurnar sýna að um 46% starfsfólksins langaði mjög sjaldan ekki í vinnuna næsta dag en um 3% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar langaði mjög oft eða frekar oft ekki í vinnuna næsta dag.

Sjá má að hlutfall þeirra sem langaði mjög sjaldan í vinnuna næsta dag er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem langaði mjög oft ekki í vinnuna næsta dag er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 52% starfsfólksins langaði mjög sjaldan ekki í vinnuna næsta dag en um 4% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar langaði mjög oft eða frekar oft ekki í vinnuna næsta dag.

PREYTA EFTIR VINNUDAGINN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért svo þreytt(ur) að þú eigir erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut?“ Svarmöguleikar voru: Mjög oft, frekar oft, hvorki oft né sjaldan, frekar sjaldan og mjög sjaldan. Niðurstöður eru sýndar fyrir allt starfsfólkið og svo skipt eftir konum og körlum og einnig fyrir öll sveitarfélög og skipt eftir konum og körlum.



Mynd 6. Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að þú sért svo þreyttur að þú eigir erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut?

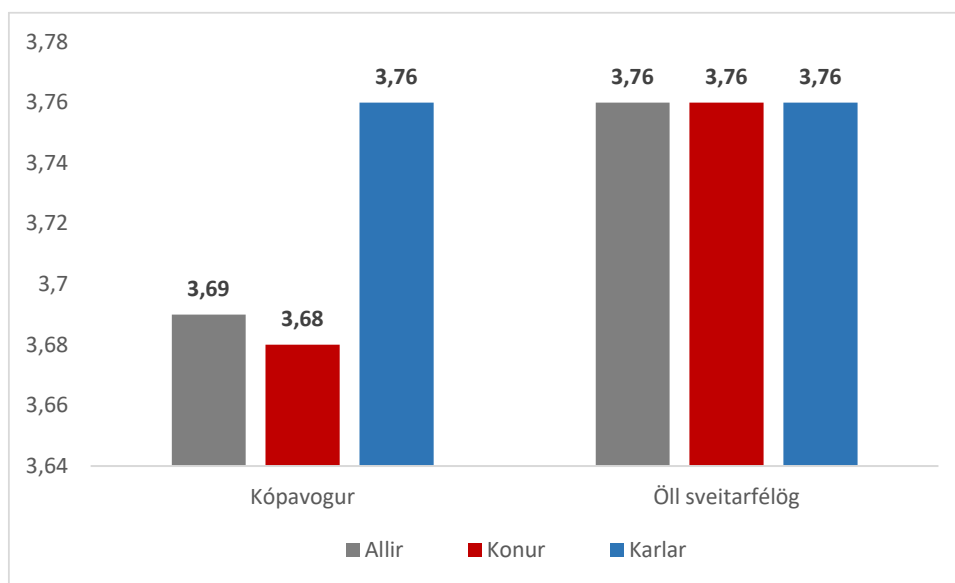
Niðurstöðurnar sýna að um 24% starfsfólksins var mjög sjaldan svo þreytt að það átti erfitt með að gera nokkurn hlut en um 13% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar var mjög oft eða frekar oft svo þreyttar að þær áttu erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut.

Sjá má að hlutfall þeirra sem var mjög sjaldan svo þreytt að það átti erfitt með að gera nokkurn hlut er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var mjög oft svo þreytt að það átti erfitt með að gera nokkurn hlut er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 24% starfsfólksins var mjög sjaldan svo þreytt að það átti erfitt með að gera nokkurn hlut en um 11% mjög oft. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar var mjög oft eða frekar oft svo þreyttar að þær áttu erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut.

VINNAN OG FRÍTÍMINN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurningar sem snúa að vinnunni og frítímanum. Meðaltalið liggur á bilinu 1-5 og hærra meðaltal þýðir að starfsfólk var sjaldnar að sinna vinnu eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudeginum lauk.



Mynd 7. Að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur?

Meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að vinnunni og frítímanum mældist 3,69 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að þó nokkuð margir eru oft að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur. Niðurstöðurnar sýna einnig að konur eru oftar en karla að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur.

Einnig sýna niðurstöðurnar að starfsfólkið er oftar að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur en starfsfólk allra sveitarfélaga í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að vinnunni og frítímanum mældist 3,76 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að þó nokkuð af starfsfólkinu er oft að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur. Niðurstöðurnar sýna einnig að meðaltalið fyrir konur og karla er nær það sama.

SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er fjallað um spurningar sem snúa að því hvað gerist þegar að vinnudeginum lýkur og niðurstöður voru bornar saman við heildarniðurstöðu 12 annarra sveitarfélaga. Einnig eru niðurstöður sýndar fyrir konur og karla. Reiknað var meðaltal fyrir spurningar sem snúa að því hvað gerist eftir að vinnudegi lýkur og segir meðaltali til um hversu oft eða sjaldan starfsfólk er að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur. Hærra meðaltal túlkast þannig að starfsfólkið er sjaldnar að vinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur.

Meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að vinnunni og frítímanum mældist 3,69 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að þó nokkuð margir eru oft að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur. Niðurstöðurnar sýna einnig að konur eru oftar en karla að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur.

Einnig sýna niðurstöðurnar að starfsfólkið er oftar að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur en starfsfólk allra sveitarfélaga í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að vinnunni og frítímanum mældist 3,76 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að þó nokkuð af starfsfólkinu er oft að sinna vinnunni eða með vinnuna á heilanum eftir að vinnudegi lýkur. Niðurstöðurnar sýna einnig að meðaltalið fyrir konur og karla er nær það sama.