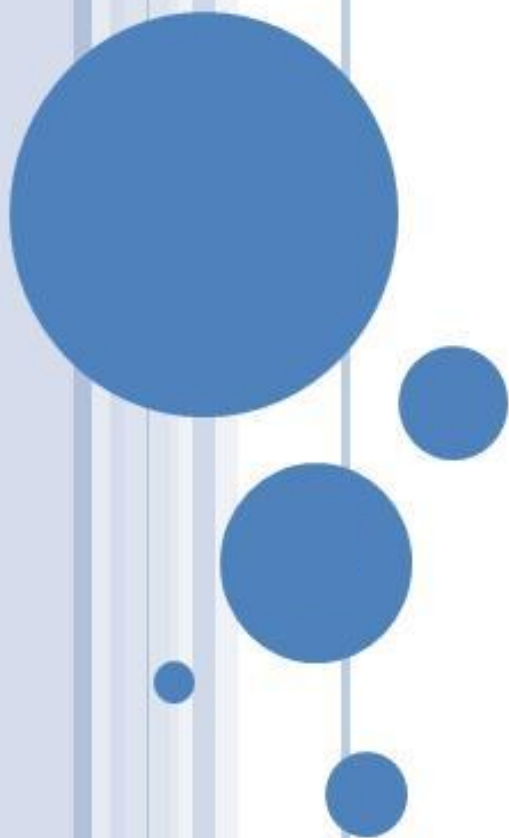


KÓPAVOGUR

STAÐHÆFINGAR UM HUGSANIR OG TILFINNINGAR 2010-2019

Hjördís Sigursteinsdóttir

Febrúar 2020



EFNISYFIRLIT

MYNDASKRÁ.....	3
INNGANGUR	4
ÉG HEF LITÐ BJARTSÝNUM AUGUM TIL FRAMTÍÐARINNAR	5
MÉR HEFUR ÞÓTT ÉG GERA GAGN	6
ÉG HEF VERIÐ AFSLÖPPUÐ/AFSLAPPAÐUR	7
MÉR HEFUR Gengið VEL AÐ TAKAST Á VIÐ VANDAMÁL	8
ÉG HEF HUGSAÐ SKÝRT	9
MÉR HEFUR FUNDIST ÉG NÁIN(N) ÖÐRUM	10
ÉG HEF ÁTT AUÐVELT MEÐ AÐ GERA UPP HUG MINN	11
HUGSANIR OG TILFINNINGAR	12
SAMANTEKT	13

MYNDASKRÁ

Mynd 1. Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar	5
Mynd 2. Mér hefur þótt ég gera gagn	6
Mynd 3. Ég hef verið afslöppuð/afslappaður	7
Mynd 4. Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál	8
Mynd 5. Ég hef hugsað skýrt	9
Mynd 6. Mér hefur fundist ég nán(n) öðrum.....	10
Mynd 7. Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn	11
Mynd 8. Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar 2010-2019.....	12

INNGANGUR

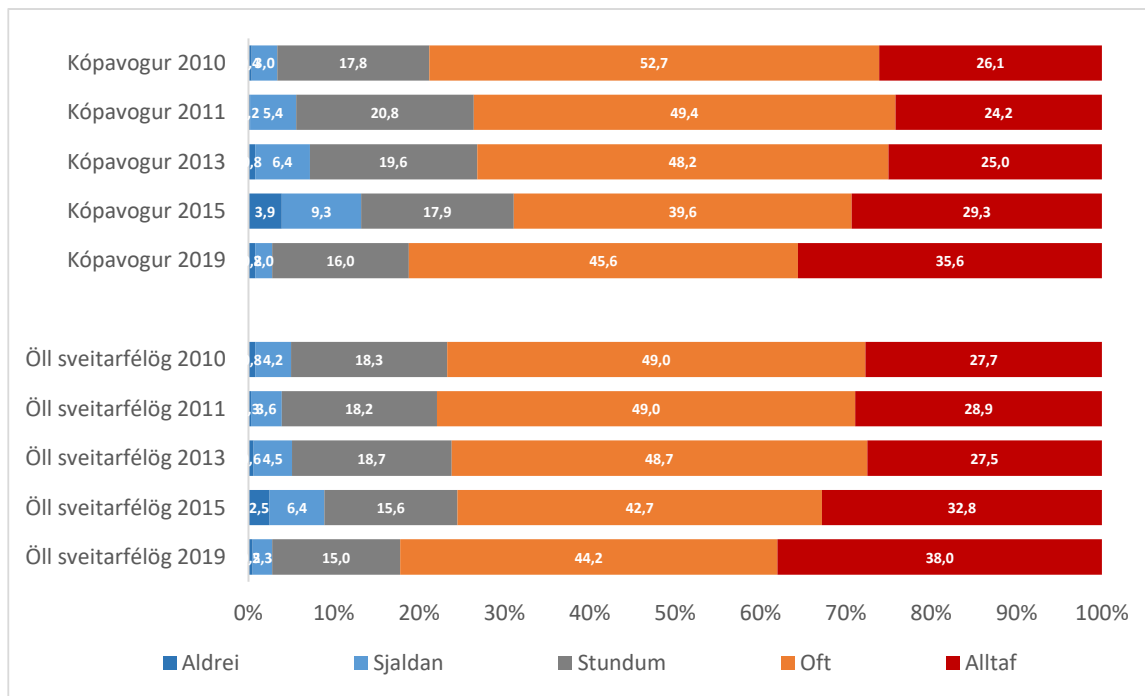
Í þessari skýrslu er fjallað um staðhæfingar er snúa að hugsunum og tilfinningu fyrir árin 2010, 2011, 2013, 2015 og 2019. Breytingar milli ára eru metnar og niðurstöður bornar saman við heildarniðurstöðu 19 annarra sveitarfélaga árin 2010, 2011 og 2013, 16 annara sveitarfélaga árið 2015 og 12 annarra sveitarfélaga árið 2019.

Skýrslunni er skipt upp í tíu hluta; (1) Inngangur, (2) Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðar, (3) Mér hefur þótt ég gera gagn, (4) Ég hef verið afslöppuð/afslappaður, (5) Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál, (6) Ég hef hugsað skýrt (7) Mér hefur fundist ég náin(n) öðrum, (8) Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn, (9) Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar og (10) Samantekt.

Hugsanir og tilfinninga voru mældar með sjö staðhæfingum; (1) „Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar“, (2) „Mér hefur þótt ég gera gagn“, (3) „Ég hef verið afslöppuð/afslappaður“, (4) „Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál“, (5) „Ég hef hugsað skýrt“, (6) „Mér hefur fundist ég náin(n) öðrum“ og (7) „Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn“. Gefnir voru fimm svarmöguleikar; Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Gefið var að alltaf væri sama bil á milli svarmöguleika og hver svarmöguleiki fékk tölugildi 1 til 5 og reiknað út meðaltal fyrir hugsanir og tilfinningar þannig að hærra meðaltal þýðir betri líðan.

ÉG HEF LITIÐ BJARTSÝNUM AUGUM TIL FRAMTÍÐARINNAR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi hafði litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar. Meðaltalið sést ekki á mynd 1 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



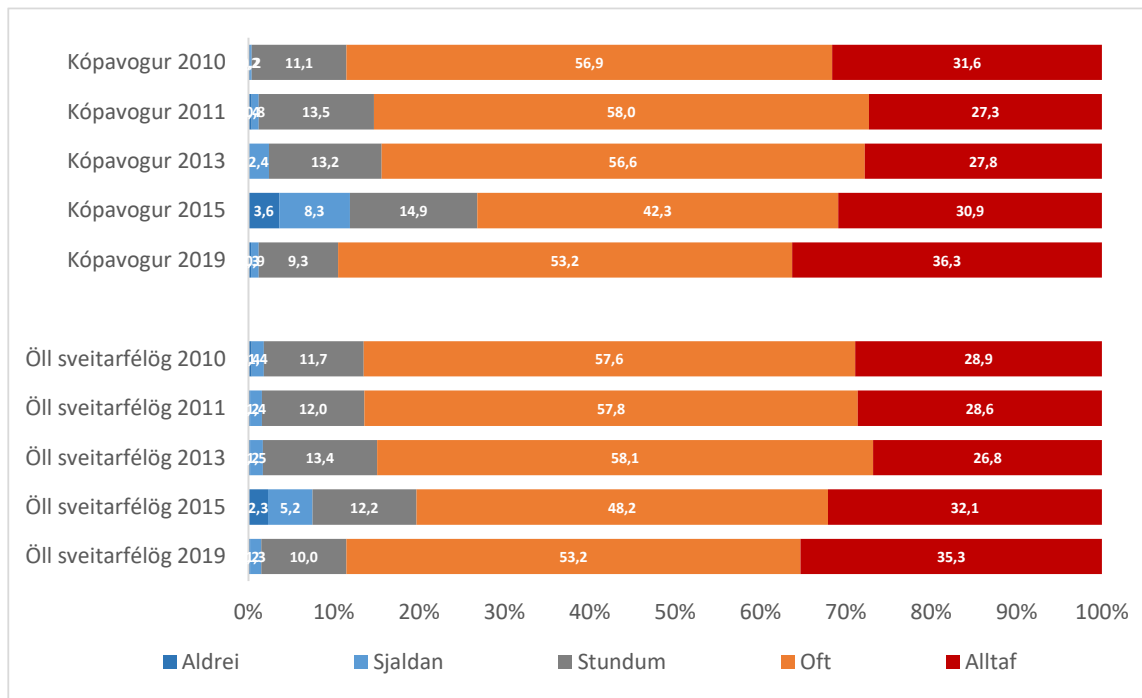
Mynd 1. Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar

Sjá má að 69-81% höfðu oft eða alltaf litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar. Hlutfall þeirra sem höfðu aldrei litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar mældist á bilinu 0,2-3,9%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 2,0-9,3% hafði sjaldan litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 76-82% höfðu oft eða alltaf litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar. Hlutfall þeirra sem höfðu aldrei litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar lá á bilinu 0,3-2,5%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 2,3-6,4% til viðbótar hafði sjaldan litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar.

MÉR HEFUR ÞÓTT ÉG GERA GAGN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Mér hefur þótt ég gera gagn“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi fannst hann hafa gert gagn. Meðaltalið sést ekki á mynd 2 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



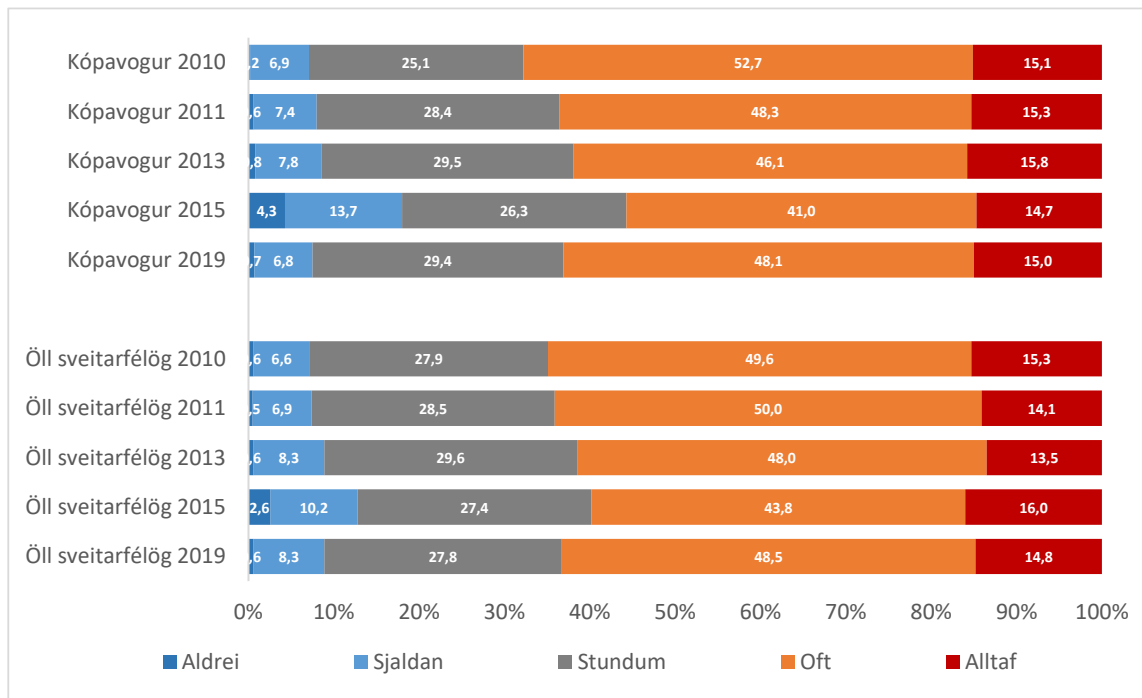
Mynd 2. Mér hefur þótt ég gera gagn

Sjá má að 73-90% fannst það oft eða alltaf hafa gert gagn. Hlutfall þeirra sem taldi sig aldrei gera gagn mældist á bilinu 0,0-3,6%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 0,2-8,3% fannst það sjaldan gera gagn.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 80-89% fannst það oft eða alltaf hafa gert gagn. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei gera gagn lá á bilinu 0,2-2,3%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 1,3-5,2% til viðbótar fannst það sjaldan gera gagn.

ÉG HEF VERIÐ AFSLÖPPUÐ/AFSLAPPAÐUR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Ég hef verið afslöppuð/afslappaður“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi hafði verið afslappaður. Meðaltalið sést ekki á mynd 3 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



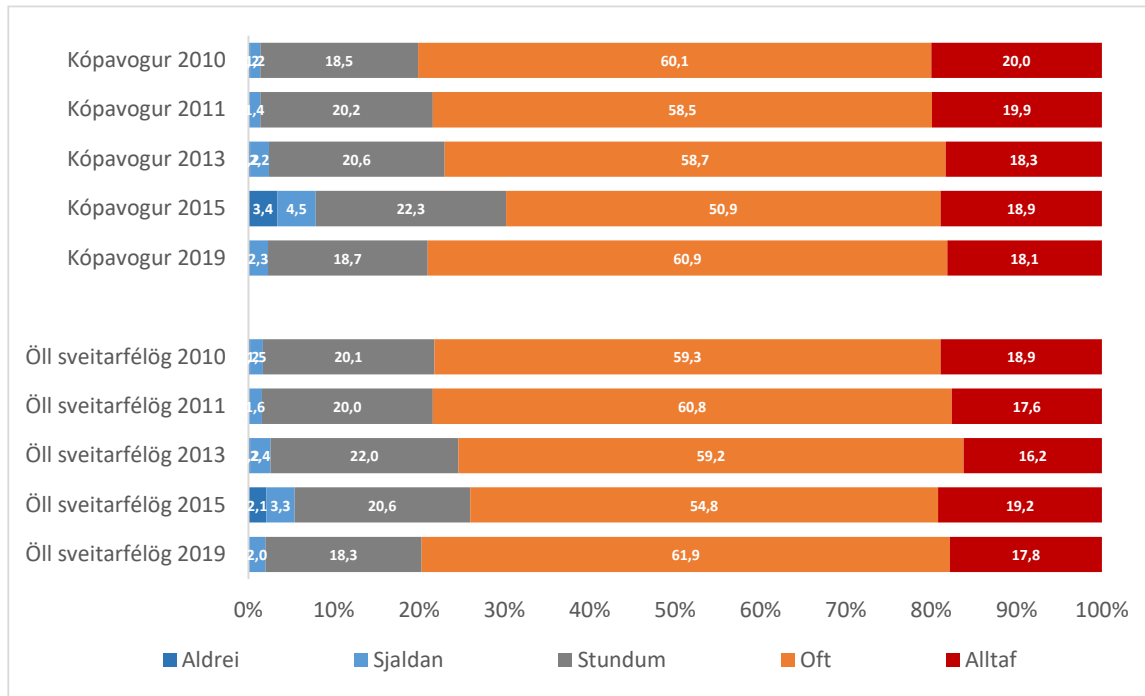
Mynd 3. Ég hef verið afslöppuð/afslappaður

Sjá má að 56-68% töldu sig hafa oft eða alltaf verið afslappaða. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei afslappaða lá á bilinu 0,2-4,3%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 6,8-13,7% fannst það sjaldan hafa verið afslappað.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 60-65% töldu sig hafa oft eða alltaf verið afslappaða. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei afslappaða lá á bilinu 0,5-2,6%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 6,6-10,2% til viðbótar fannst það sjaldan hafa verið afslappað.

MÉR HEFUR GENGIOÐ VEL AÐ TAKAST Á VIÐ VANDAMÁL

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi hafði gengið vel að takast á við vandamál. Meðaltalið sést ekki á mynd 4 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



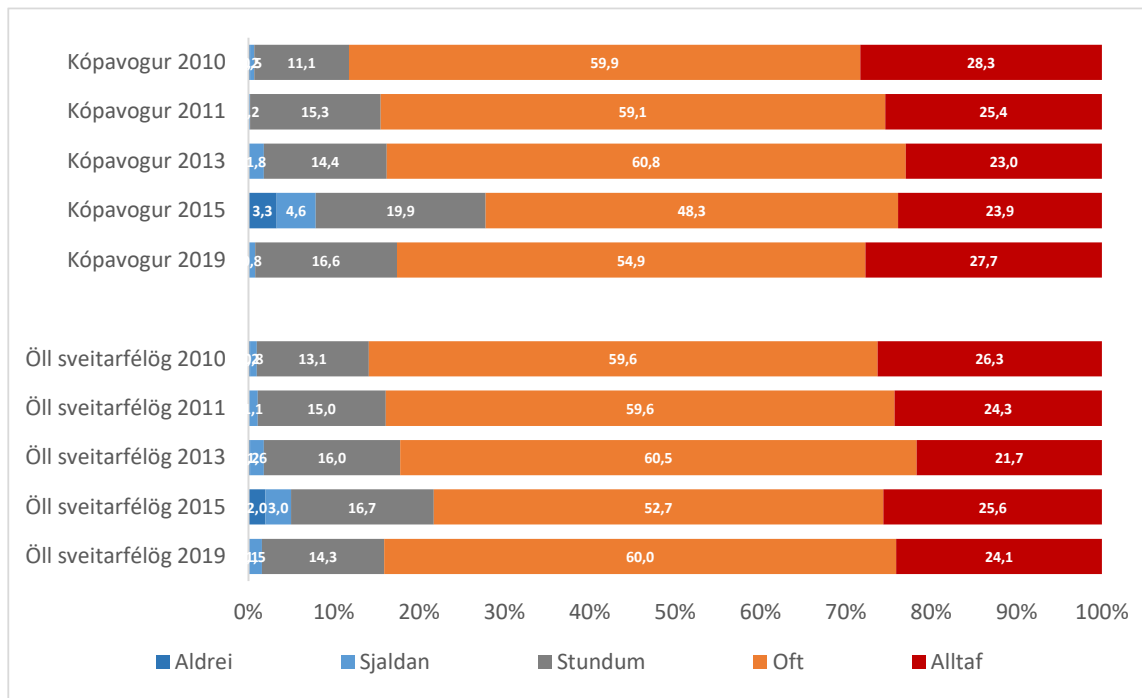
Mynd 4. Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál

Sjá má að 70-80% töldu sig oft eða alltaf hafa gengið vel að takast á við vandamál. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei hafa gengið vel að takast á við vandamál lá á bilinu 0,0-3,4%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 1,2-4,5% fannst það hafa sjaldan gengið vel að takast á við vandamál.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 74-80% töldu sig oft eða alltaf hafa gengið vel að takast á við vandamál. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei hafa gengið vel að takast á við vandamál lá á bilinu 0,0-2,1%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 1,5-2,4% til viðbótar fannst það sjaldan hafa gengið vel að takast á við vandamál.

ÉG HEF HUGSAÐ SKÝRT

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Ég hef hugsað skýrt“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi hafði hugsað skýrt. Meðaltalið sést ekki á mynd 5 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



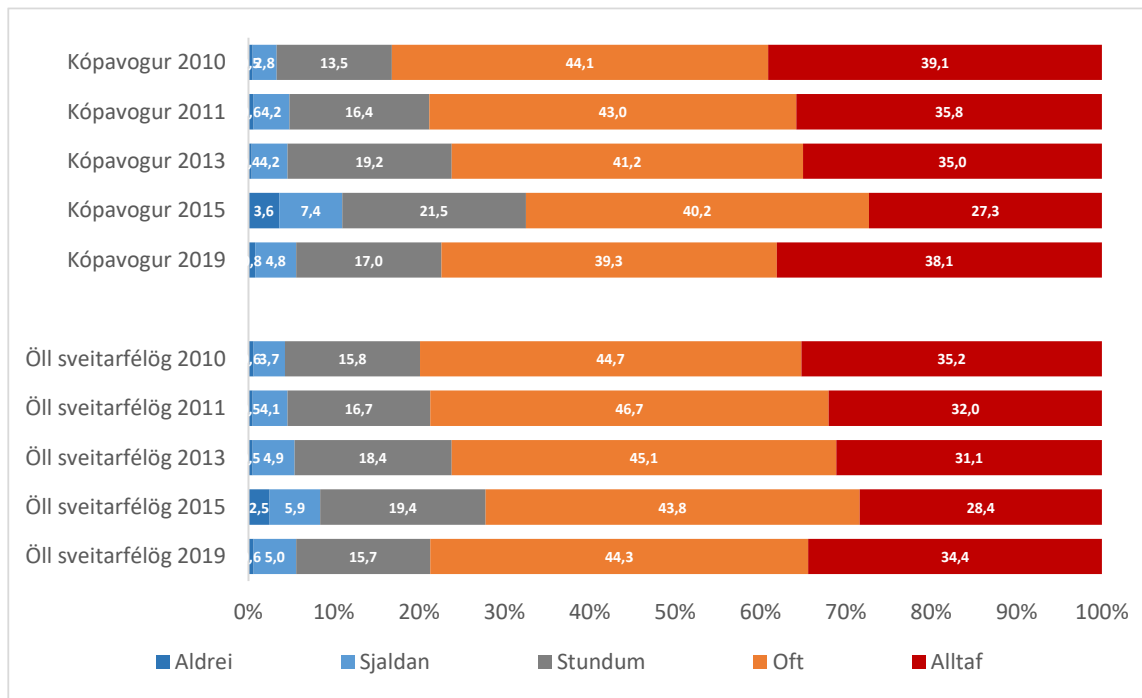
Mynd 5. Ég hef hugsað skýrt

Sjá má að 72-88% töldu sig oft eða alltaf hafa hugsað skýrt. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei hafa hugsað skýrt lá á bilinu 0,0-3,3%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 0,2-4,6% fannst það sjaldan hafa hugsað skýrt.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 78-86% töldu sig oft eða alltaf hafa hugsað skýrt. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei hafa hugsað skýrt lá á bilinu 0,0-2,0%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 0,8-3,0% til viðbótar fannst það sjaldan hafa hugsað skýrt.

MÉR HEFUR FUNDIST ÉG NÁIN(N) ÖÐRUM

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Mér hefur fundist ég nánin(n) öðrum“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi hafði fundist hann náninn öðrum. Meðaltalið sést ekki á mynd 6 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



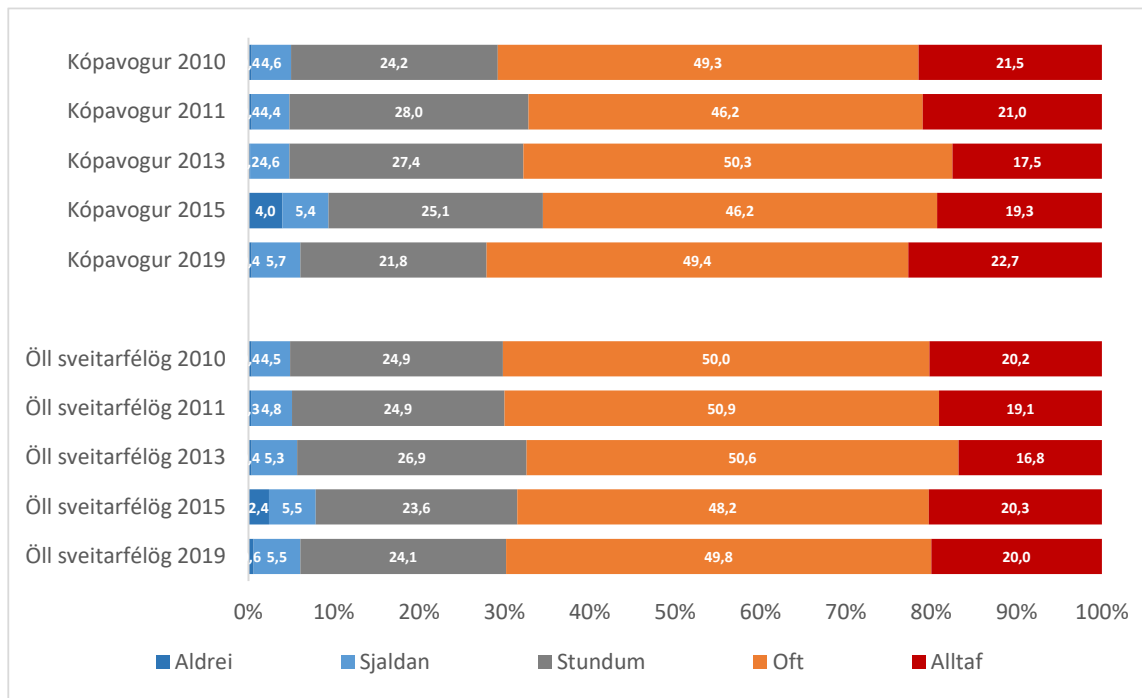
Mynd 6. Mér hefur fundist ég nánin(n) öðrum

Sjá má að 68-83% töldu sig oft eða alltaf hafa verið nána öðrum. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei hafa verið nána öðrum lá á bilinu 0,4-3,6%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 2,8-7,4% til viðbótar fannst það sjaldan hafa verið náið öðrum.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 72-80% töldu sig oft eða alltaf hafa verið nána öðrum. Hlutfall þeirra sem töldu sig aldrei hafa verið nána öðrum lá á bilinu 0,5-2,5%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 3,7-5,9% til viðbótar fannst það sjaldan hafa verið náið öðrum.

ÉG HEF ÁTT AUÐVELT MEÐ AÐ GERA UPP HUG MINN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfinguna „Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, oft og alltaf. Reiknað var meðaltal sem liggur á bilinu 1-5 og segir til um hversu sjaldan eða oft viðkomandi hafði átt auðvelt með að gera upp hug sinn. Meðaltalið sést ekki á mynd 7 en var notað í útreikningum á hugsunum og tilfinningum.



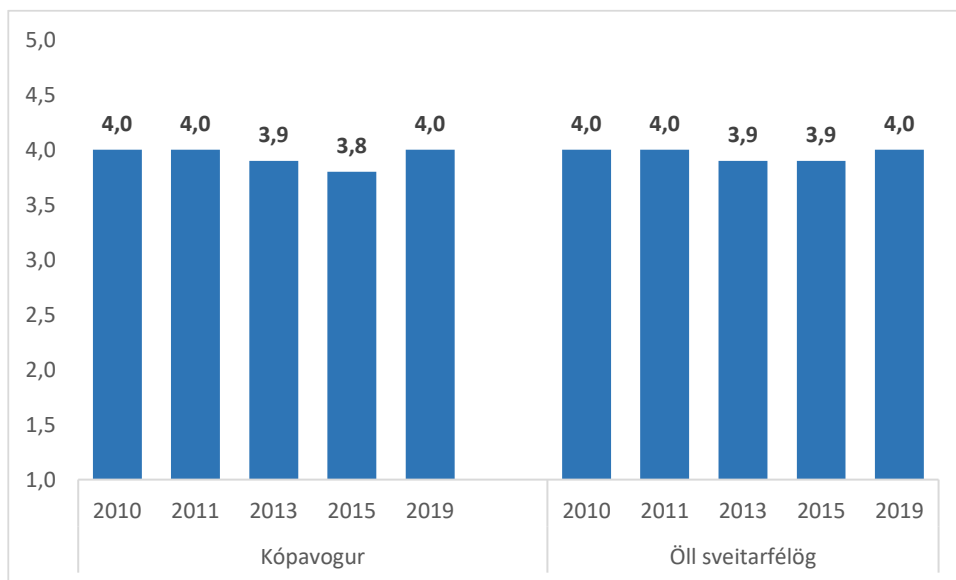
Mynd 7. Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn

Sjá má að 66-72% töldu sig oft eða alltaf átt auðvelt með að gera upp hug sinn. Hlutfall þeirra sem taldi sig aldrei hafa átt auðvelt með að gera upp hug sinn lá á bilinu 0,2-4,0%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 4,4-5,7% til viðbótar töldu sig sjaldan hafa átt auðvelt með að gera upp hug sinn.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að 67-70% töldu sig oft eða alltaf átt auðvelt með að gera upp hug sinn. Hlutfall þeirra sem taldi sig aldrei hafa átt auðvelt með að gera upp hug sinn lá á bilinu 0,3-2,4%, hæst í fyrirlögninni 2015, auk þess sem 4,5-5,5% til viðbótar töldu sig sjaldan hafa átt auðvelt með að gera upp hug sinn.

HUGSANIR OG TILFINNINGAR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar. Sjá má breytingar á milli ára hjá sveitarfélaginu 2010, 2011, 2013, 2015 og 2019 og hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.



Mynd 8. Staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar 2010-2019

Niðurstöðurnar sýna að meðaltalið fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar mældist 3,8-4,0 af 5,0 mögulegum. Meðaltalið var 4,0 í fyrirlögnunum 2010, 2011 og 2019 en 3,9 í fyrirlögninni 2013 og 3,8 í fyrirlögninni 2015. Sjá má að meðaltal fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar mældist það sama í fyrstu fyrirlögn spurningalistans og í þeirri síðustu.

Einnig má sjá að meðaltalið fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar var nær það sama og hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Niðurstöðurnar sýna að meðaltalið fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar lá á bilinu 3,9-4,0. Meðaltalið mældist 4,0 í öllum fyrirlögnum nema fyrirlögnunum 2013 og 2015 en þá mældist það 3,9.

SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er fjallað um staðhæfingar varðandi hugsanir og tilfinningar í fyrirlögnunum 2010, 2011, 2013, 2015 og 2019. Breytingar milli ára voru metnar og niðurstöður bornar saman við heildarniðurstöðu 19 annarra sveitarfélaga árin 2010, 2011 og 2013, 16 annara sveitarfélaga árið 2015 og 12 annarra sveitarfélaga árið 2019.

Niðurstöðurnar sýna að meðaltalið fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar mældist 3,8-4,0 af 5,0 mögulegum. Meðaltalið var 4,0 í fyrirlögnunum 2010, 2011 og 2019 en 3,9 í fyrirlögninni 2013 og 2,8 í fyrirlögninni 2015. Sjá má að meðaltal fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar mældist það sama í fyrstu fyrirlögn spurningalistans og í þeirri síðustu.

Einnig má sjá að meðaltalið fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar var nær það sama og hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Niðurstöðurnar sýna að meðaltalið fyrir staðhæfingar um hugsanir og tilfinningar lá á bilinu 3,9-4,0. Meðaltalið mældist 4,0 í öllum fyrirlögnum nema fyrirlögnunum 2013 og 2015 en þá mældist það 3,9.