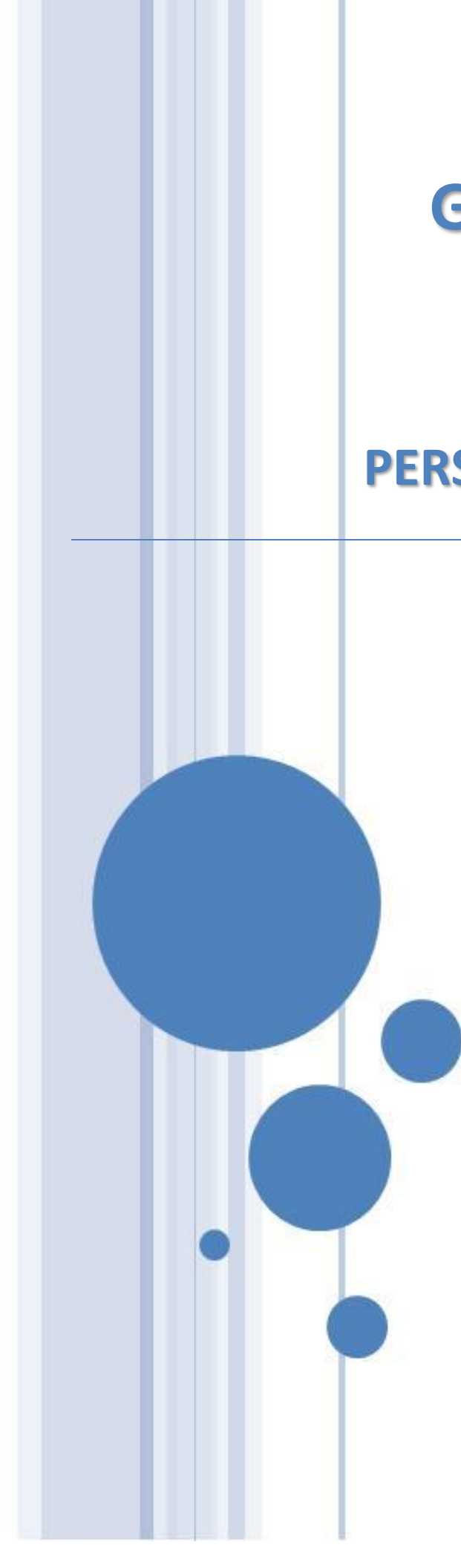


The left side of the page features a series of vertical stripes in various shades of blue and light blue. Overlaid on these stripes are several blue circles of different sizes, creating a modern, abstract design.

# GARÐABÆR

## PERSÓNUTENGÐ KULNUN

---

**Hjördís Sigursteinsdóttir**

**Janúar 2020**

## EFNISYFIRLIT

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| MYNDASKRÁ.....                       | 3  |
| INNGANGUR .....                      | 4  |
| ÞREYTA .....                         | 5  |
| LÍKAMLEG ÖRMÖGNUN.....               | 6  |
| TILFINNINGALEG ÖRMÖGNUN.....         | 7  |
| ÉG GET ÞETTA EKKI LENGUR.....        | 8  |
| AÐ NIÐURLÖTUM KOMIN .....            | 9  |
| SLAPPUR OG VEIKIST AUÐVELDLEGA ..... | 10 |
| PERSÓNUTENGÐ KULNUN .....            | 11 |
| SAMANTEKT .....                      | 12 |

## MYNDASKRÁ

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mynd 1. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu? .....                                  | 5  |
| Mynd 2. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna? .....                                | 6  |
| Mynd 3. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna? .....                                | 7  |
| Mynd 4. Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur? .....                     | 8  |
| Mynd 5. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin? .....                              | 9  |
| Mynd 6. Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikist auðveldlega? ..... | 10 |
| Mynd 7. Persónutengd kulnun.....                                                  | 11 |

## INNGANGUR

Í þessari skýrslu er að finna niðurstöður fyrir spurningar sem snúa að persónutengdri kulnun. Spurningarnar eru: (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(n)?“, (6) „Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikist auðveldlega?“. Svarmöguleikar við þessum spurningum voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei.

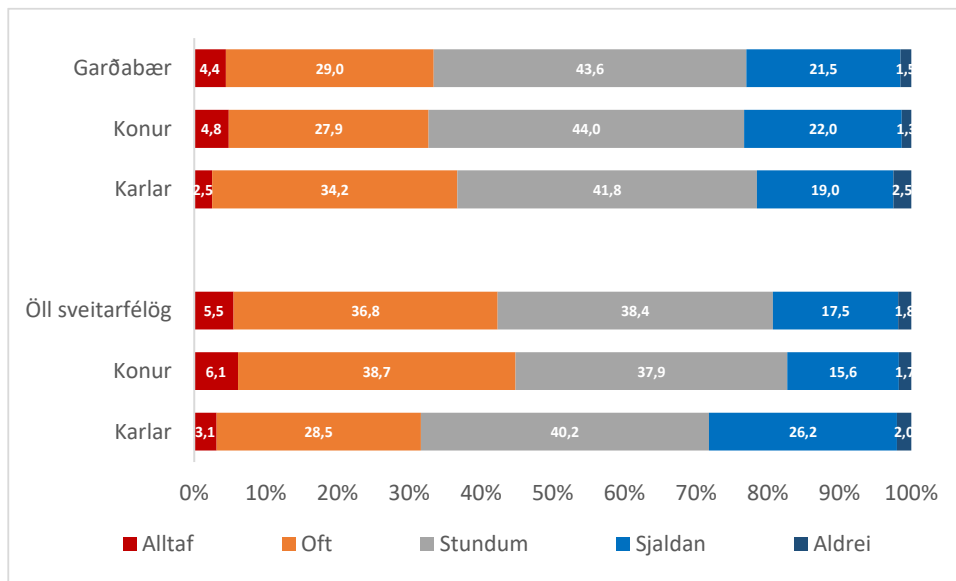
Spurningunum voru gefin tölugildi á bilinu 1-5 þar sem hærra gildi var betra en lægra gildi. Reiknað var meðaltal úr þessum sex spurningum sem segir til um persónutengda kulnun. Meðaltalið liggur á bilinu 1-5 og hærra meðaltal þýðir að starfsfólk minni líkur á persónutengdri kulnun.

Skýrslunni er skipt upp í níu hluta; (1) Inngangur, (2) Þreyta, (3) Líkamleg örmögnun, (4) Tilfinningaleg örmögnun, (5) Ég get þetta ekki lengur, (6) Að niðurlotum komin, (7) Slappur og veikist auðveldlega, (8) Persónutengd kulnun 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.

## PREYTA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?“ Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan, aldrei. 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. Hversu oft finnur þú fyrir þreytu?

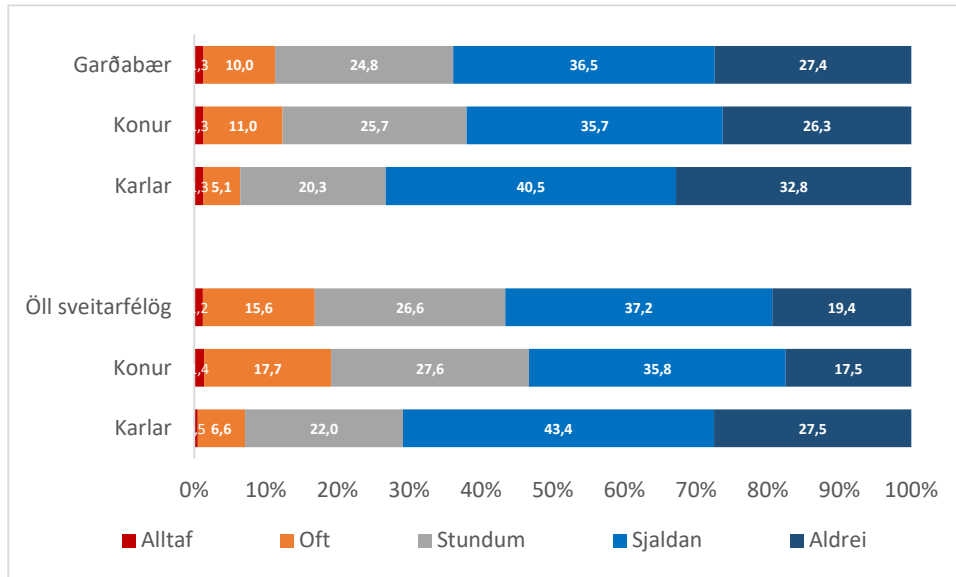
Niðurstöðurnar sýna að um 23% starfsfólksins fann sjaldan eða aldrei fyrir þreytu og 4% alltaf. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar fundu alltaf fyrir þreytu.

Sjá má að hlutfall þeirra sem fann sjaldan eða aldrei fyrir þreytu er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem fann alltaf fyrir þreytu er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 19% starfsfólksins fann sjaldan eða aldrei fyrir þreytu og 4% alltaf. Einnig má sjá að hlutfallslega fleiri konur en karlar fundu alltaf 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. 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. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?

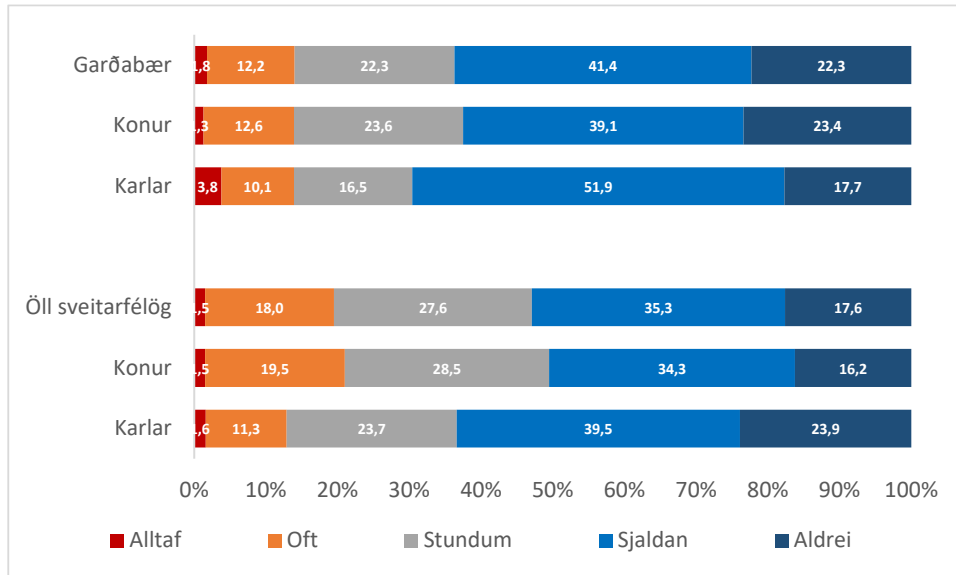
Niðurstöðurnar sýna að um 27% starfsfólksins var aldrei líkamlega örmagna en um 1% alltaf. Sjá má að sama hlutfall kvenna og karla var alltaf líkamlega örmagna.

Sjá má að hlutfall þeirra sem var aldrei líkamlega örmagna er hærri en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var alltaf líkamlega örmagna er hærri en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 19% starfsfólksins var aldrei líkamlega örmagna en um 1% alltaf. Einnig má sjá að hlutfallslega fleiri konur en karlar voru alltaf 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. 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. Hversu oft ert þú líkamlega örmagna?**

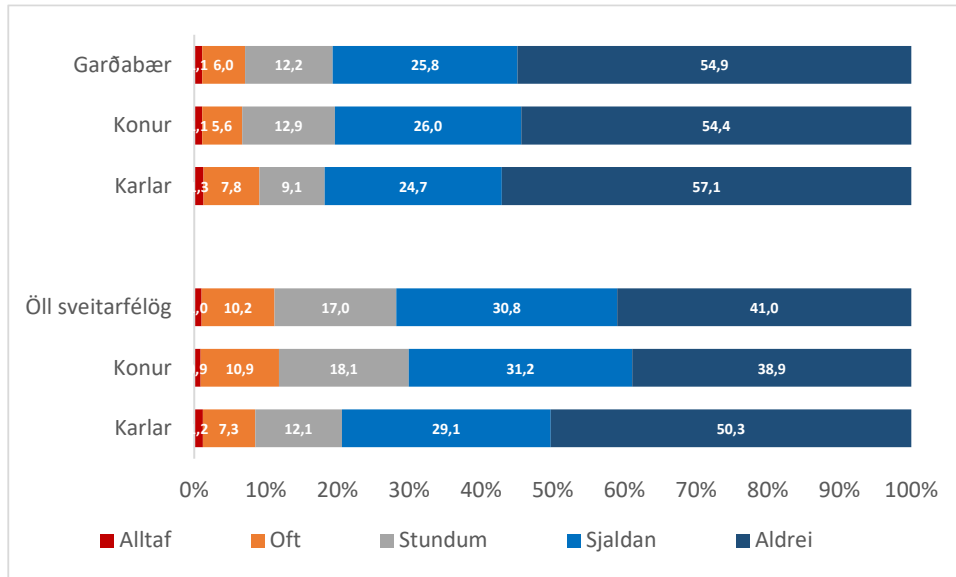
Niðurstöðurnar sýna að um 22% starfsfólksins var aldrei líkamlega örmagna og um 2% alltaf. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar voru alltaf líkamlega örmagna.

Sjá má að hlutfall þeirra sem var aldrei líkamlega örmagna er hærri en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var aldrei líkamlega örmagna er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 18% starfsfólksins var aldrei líkamlega örmagna og um 2% alltaf. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar voru alltaf líkamlega 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. 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 4. Hversu oft hugsar þú: Ég get þetta ekki lengur?**

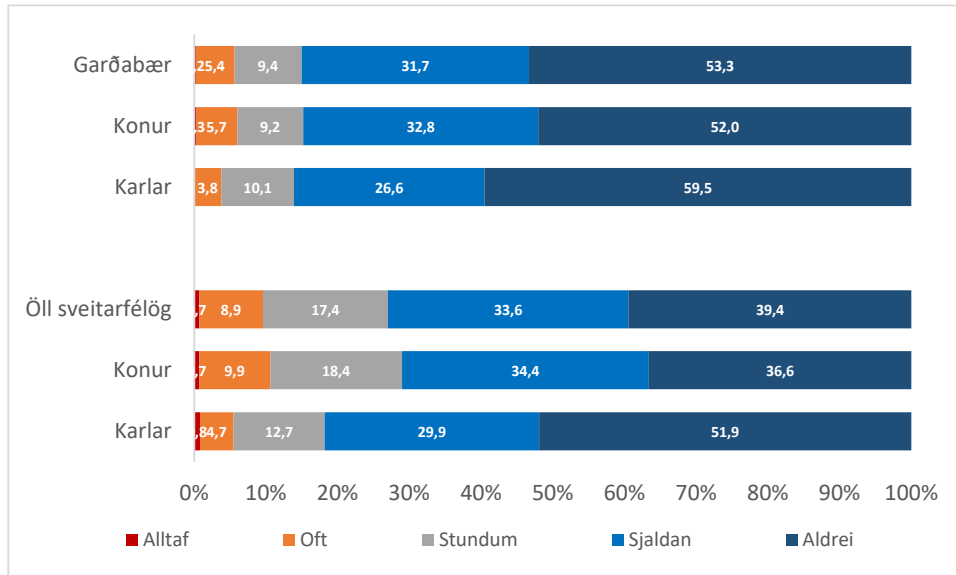
Niðurstöðurnar sýna að um 55% starfsfólksins hugsaði aldrei „Ég get þetta ekki lengur“ og 1% hugsaði þannig alltaf. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar hugsuðu alltaf „Ég get þetta ekki lengur“.

Sjá má að hlutfall þeirra sem hugsaði aldrei „Ég get þetta ekki lengur“ er hærri en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hugsaði alltaf „Ég get þetta ekki lengur“ er hærri en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 41% starfsfólksins hugsaði aldrei „Ég get þetta ekki lengur“ og 1% hugsaði þannig alltaf. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar hugsuðu alltaf „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. 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. Hversu oft ert þú að niðurlotum komin?

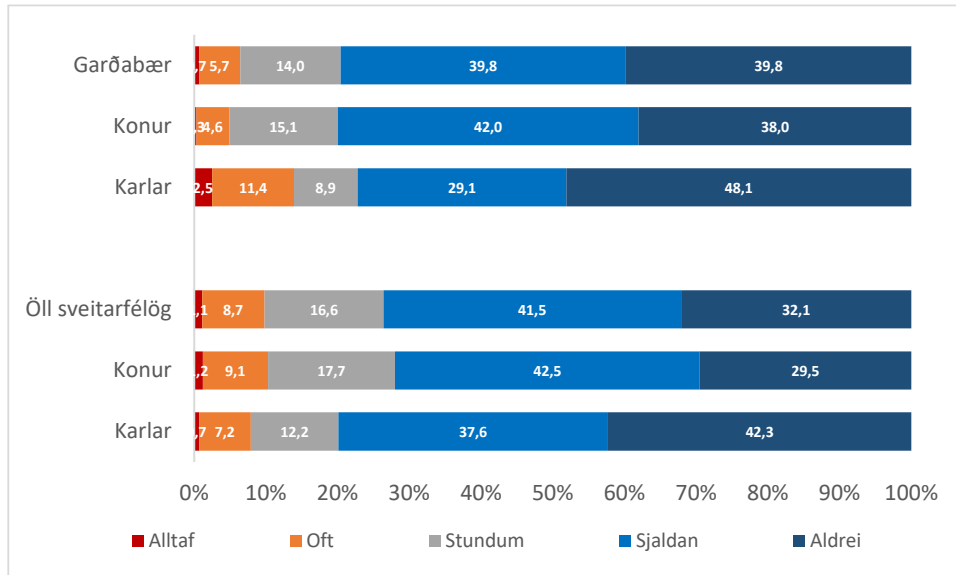
Niðurstöðurnar sýna að um 53% starfsfólksins var aldrei að niðurlotum komið og 0,2% alltaf. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar voru alltaf að niðurlotum komnar.

Sjá má að hlutfall þeirra sem var aldrei að niðurlotum komið er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem var alltaf að niðurlotum komið er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 39% starfsfólksins var aldrei að niðurlotum komið og um 1% alltaf. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar voru alltaf að niðurlotum komnar.

## SLAPPUR OG VEIKIST AUÐVELDLEGA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikist auðveldlega?“ Svarmöguleikar voru: Alltaf, oft, stundum, sjaldan og aldrei. 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. Hversu oft finnst þér þú vera slöpp/slappur og veikist auðveldlega?

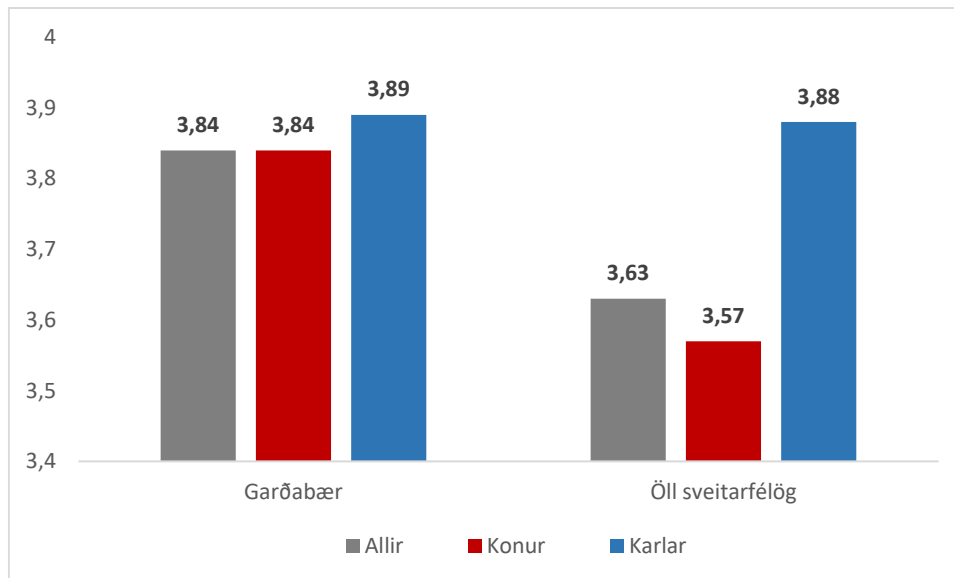
Niðurstöðurnar sýna að um 40% starfsfólksins fannst það aldrei vera slappt og veikist auðveldlega og um 1% alltaf. Sjá má að hlutfallslega færri konur en karlar fannst þær alltaf vera slappar og veikast auðveldlega.

Sjá má að hlutfall þeirra sem fannst það aldrei vera slappt og veikist auðveldlega er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni. Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem fannst það alltaf vera slappt og veikist auðveldlega er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að um 32% starfsfólksins fannst það aldrei vera slappt og veikist auðveldlega og um 1% alltaf. Sjá má að hlutfallslega fleiri konur en karlar fannst þær alltaf vera slappar og veikast auðveldlega.

## PERSÓNOTENGÐ KULNUN

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurningar sem snúa að persónutengdri kulnun. Meðaltalið liggur á bilinu 1-5 og hærra meðaltal þýðir minni persónutengd kulnun.



**Mynd 7. Persónutengd kulnun**

Meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að persónutengdri kulnun mældist 3,84 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að nokkur hluti af starfsfólkinu er haldið persónutengdri kulnun. Niðurstöðurnar sýna einnig að fleiri konur en karlar eru haldnar persónutengdri kulnun.

Einnig sýna niðurstöðurnar að færri starfsfólk er haldið persónutengdri kulnun en meðal starfsfólks allra sveitarfélaga í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að vinnunni og frítímanum mældist 3,63 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að nokkur hluti af starfsfólkinu er haldið persónutengdri kulnun. Niðurstöðurnar sýna einnig að meðaltalið fyrir konur er mun lægra en meðaltal karla og gefa því niðurstöðurnar til kynna að fleiri konur en karlar eru haldnar persónutengdri kulnun.

## SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er fjallað um spurningar sem snúa að persónutengdri kulnun og niðurstöður voru bornar saman við heildarniðurstöðu 12 annarra sveitarfélaga. Einnig eru niðurstöður sýndar fyrir konur og karla. Reiknað var meðaltal segir meðaltalið til um hversu stór hluti starfsfólksins er haldið persónutengdri kulnun. Hærra meðaltal þýðir færri sem haldnir eru persónutengdri kulnun.

Meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að persónutengdri kulnun mældist 3,84 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að nokkur hluti af starfsfólkinu er haldið persónutengdri kulnun. Niðurstöðurnar sýna einnig að fleiri konur en karlar eru haldnar persónutengdri kulnun.

Einnig sýna niðurstöðurnar að færri starfsfólk er haldið persónutengdri kulnun en meðal starfsfólks allra sveitarfélaga í rannsókninni.

Horft til allra sveitarfélaga í rannsókninni má sjá að meðaltal fyrir spurningarnar sem snúa að vinnunni og frítímanum mældist 3,63 af 5,00 mögulegum sem gefur til kynna að nokkur hluti af starfsfólkinu er haldið persónutengdri kulnun. Niðurstöðurnar sýna einnig að meðaltalið fyrir konur er mun lægra en meðaltal karla og gefa því niðurstöðurnar til kynna að fleiri konur en karlar eru haldnar persónutengdri kulnun.