

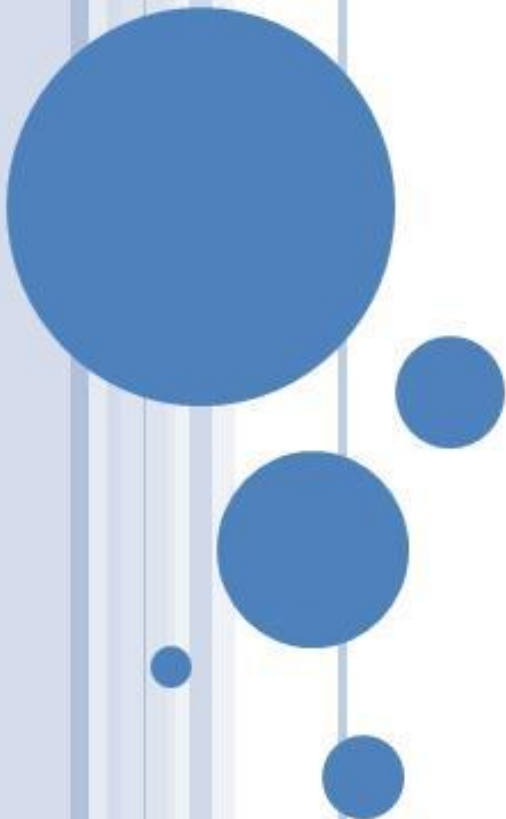
# FJALLABYGGÐ

## ERTU HALDIN(N) STREITU?

---

Hjördís Sigursteinsdóttir

September 2020



## EFNISYFIRLIT

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| MYNDASKRÁ.....                                           | 3  |
| INNGANGUR .....                                          | 4  |
| UPPNÁM VEGNA ÓVÆNTS ATBURÐAR .....                       | 5  |
| EKKI FÆR UM AÐ STJÓRNA MIKILVÆGUM HLUTUM .....           | 6  |
| ÖÖRYGGI OG STRESS .....                                  | 7  |
| ÖRYGGI UM EIGIN HÆFNI VARÐANDI PERSÓNULEG VANDAMÁL ..... | 8  |
| HLUTIRNIR ERU MÉR Í HAG .....                            | 9  |
| RÆÐ EKKI VIÐ ALLT SEM ÞARF AÐ GERA .....                 | 10 |
| STJÓRN Á AÐSTÆÐUM SEM HAFI PIRRAÐ .....                  | 11 |
| MEÐ ALLT Á HREINU .....                                  | 12 |
| REIÐI VEGNA ATVIKA SEM EKKI VAR HÆGT AÐ STJÓRNA.....     | 13 |
| VANDAMÁL HRANNAST UPP .....                              | 14 |
| STREITA EÐA EKKI STREITA .....                           | 15 |
| SAMANTEKT .....                                          | 16 |

**MYNDASKRÁ**

|                                                                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Mynd 1. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú komist í uppnám yfir einhverju sem gerðist í gær? .....                             | 5  |
| Mynd 2. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og þú værir ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífi þínu? ..... | 6  |
| Mynd 3. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú fundið fyrir óöryggi og stressi? .....                                              | 7  |
| Mynd 4. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið örugg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál ? .....      | 8  |
| Mynd 5. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og hlutirnir væru þér í hag? .....                                      | 9  |
| Mynd 6. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér fundist þú ekki ráða við allt sem þú þarft að gera? .....                          | 10 |
| Mynd 7. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú haft stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað þig? .....                              | 11 |
| Mynd 8. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið þannig að þú sért með allt á hreinu? .....                                   | 12 |
| Mynd 9. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið reið(ur) vegna atvika/hluta sem þú hafðir ekki stjórn á? .....                | 13 |
| Mynd 10. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið sem vandamál hrannist upp og þú náir ekki að yfirstíga þau? .....           | 14 |
| Mynd 11. Haldin(n) streitu eða ekki haldin(n) streitu .....                                                                        | 15 |

## INNGANGUR

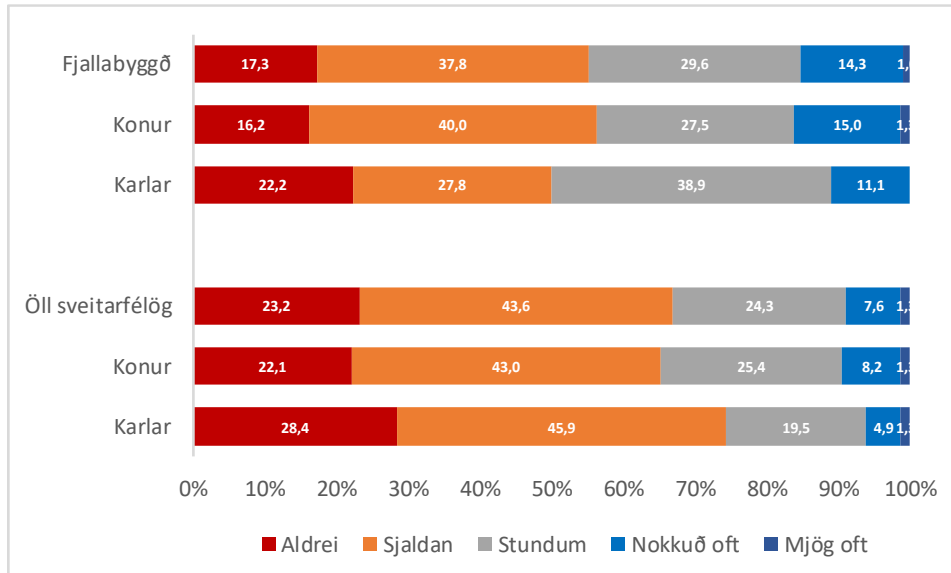
Hugtakið streita er flókið, ekki síst vegna þess að fólk leggur mjög mismunandi skilning í orðið sjálft, allt eftir því hvert samhengið er. Það er talað um að vinnutengd streita sé neikvæð viðbrögð líkamleg jafnt sem andleg sem koma fram þegar misræmi er milli þeirra krafna sem starfið gerir til okkar og þeirrar getu, þarfar og eiginleika sem við búum yfir.

Í þessari skýrslu er að finna niðurstöður fyrir spurningar sem snúa að streitu. Skýrslunni er skipt upp í 13 hluta; (1) Inngangur, (2) Uppnám vegna óvænts atburðar, (3) Ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum, (4) Óöryggi og stress, (5) Öryggi um eigin hæfni varðandi persónuleg vandamál, (6) Hlutirnir eru mér í hag, (7) Ræð ekki við allt sem þarf að gera, (8) Stjórn á aðstæðum sem hafa pirrað, (9) Með allt á hreinu, (10) Reiði vegna atvika sem ekki var hægt að stjórna, (11) Vandamál hrannast upp, (12) Streita eða ekki streita og (13) Samantekt.

Streita var mæld með PSS streitukvarðanum (Perceived Stress Scale) en hann mælir streitueinkenni. Kvarðinn samanstendur af 10 spurningum; (1) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú komist í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt?“, (2) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og þú værir ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífi þínu?“, (3) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú fundið fyrir óöryggi og stressi?“, (4) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið örugg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál?“, (5) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og hlutirnir væru þér í hag?“, (6) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér fundist þú ekki ráða við allt sem þú þarft að gera?“, (7) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú haft stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað þig?“, (8) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið þannig að þú sért með allt á hreinu?“, (9) „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið reið(ur) vegna atvika/hluta sem þú hafðir ekki stjórn á?“, (10) „Hversu oft síðast liðinn mánuð hefur þér liðið sem vandamál hrannist upp og þú náir ekki að yfirstíga þau?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Svarmöguleikum voru gefin tölugildi á bilinu 0 til 4 þar sem hærra gildi var verra en lægra gildi. Snúa þurfti kvarðanum á spurningum 4, 5, 7 og 8 þannig að lesa mætti niðurstöðuna á saman hátt, þ.e. hærra gildi var verra en lægra gildi betra. Stig fyrir allar spurningar voru lögð saman og þannig fengið út heildarskor fyrir streitu sem þýðir því fleiri stig sem mælist því hærri mælist því herra er streitustigið. Almennt viðmiðunargildi fyrir streitu er 13 en þegar kynin eru skoðuð er viðmiðunargildið hjá konum 13,7 stig og 12,1 hjá körlum. Streitustig starfsfólksins var reiknað og borið saman við viðmiðunargildin og flokkað í tvo flokka; (1) Haldin(n) streitu og (2) Ekki haldin(n) streitu.

## UPPNÁM VEGNA ÓVÆNTS ATBURÐAR

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú komist í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Hærra gildi þýðir oftar uppnám síðastliðinn mánuð vegna atburðar sem gerðist í óvænt. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 1. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú komist í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt?

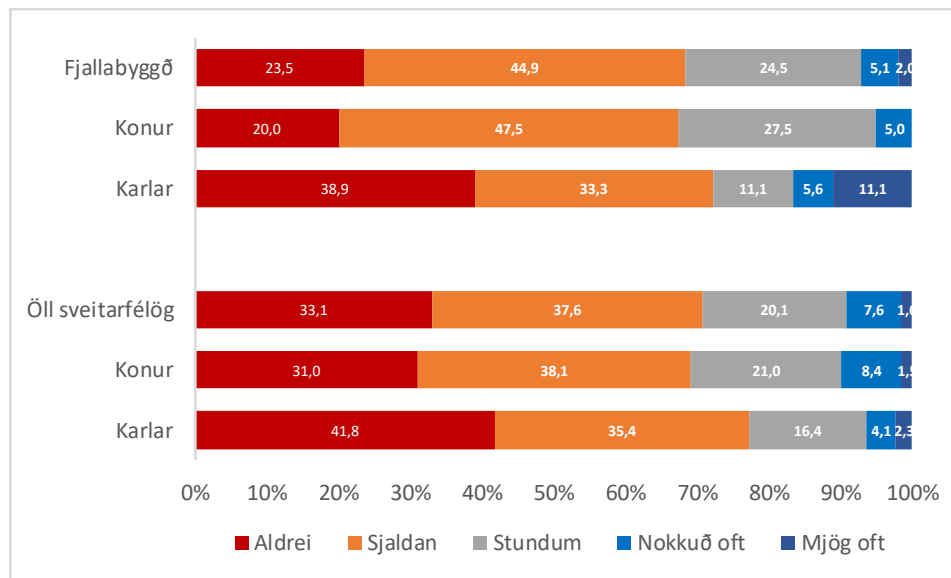
Niðurstöðurnar sýna að um 15% starfsfólksins komst nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt og um 55% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla komst nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem komst nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 9% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni komst nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt og um 67% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla komst oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð í uppnám yfir einhverju sem gerðist óvænt.

## EKKI FÆR UM AÐ STJÓRNA MIKILVÆGUM HLUTUM

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og þú værir ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífi þínu?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Hærra gildi þýðir oftar upplifun á því síðastliðinn mánuð að vera ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífinu. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



**Mynd 2. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og þú værir ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífi þínu?**

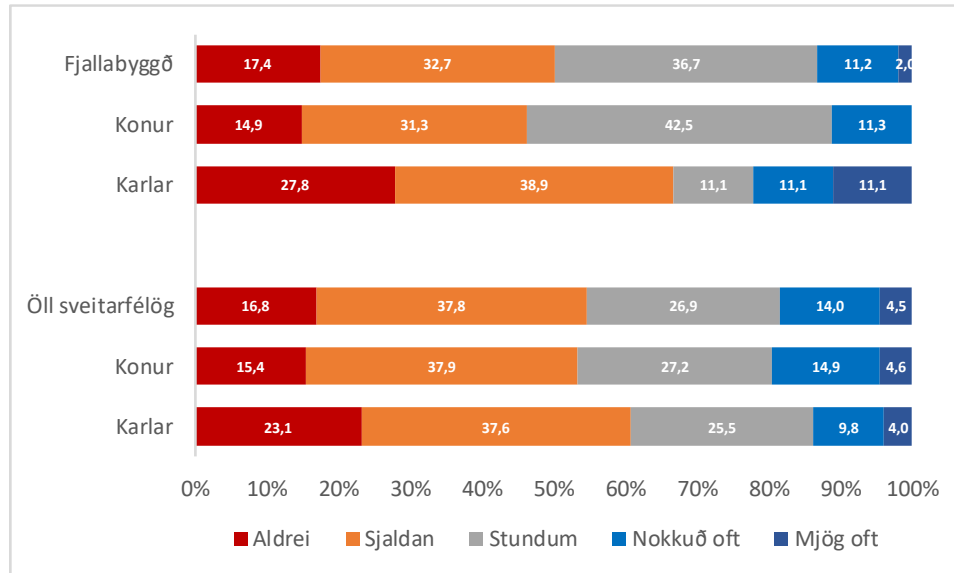
Niðurstöðurnar sýna að um 7% starfsfólksins leið nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð eins og það væri ekki fært um að stjórna mikilvægum hlutum í lífinu og um 68% leið sjaldan eða aldrei þannig. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna leið nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð eins og að vera ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífinu.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem leið nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð eins og að vera ekki fært um að stjórna mikilvægum hlutum í lífinu er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 9% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni leið nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð eins og það væri ekki fært um að stjórna mikilvægum hlutum í lífinu og um 71% leið sjaldan eða aldrei þannig. Hærra hlutfall kvenna en karla leið nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð eins og að vera ekki fær um að stjórna mikilvægum hlutum í lífinu.

## ÓÖRYGGI OG STRESS

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú fundið fyrir óöryggi og stressi“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Hærra gildi þýðir oftar síðast liðinn mánuð að finna fyrir óöryggi og stressi. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 3. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú fundið fyrir óöryggi og stressi?

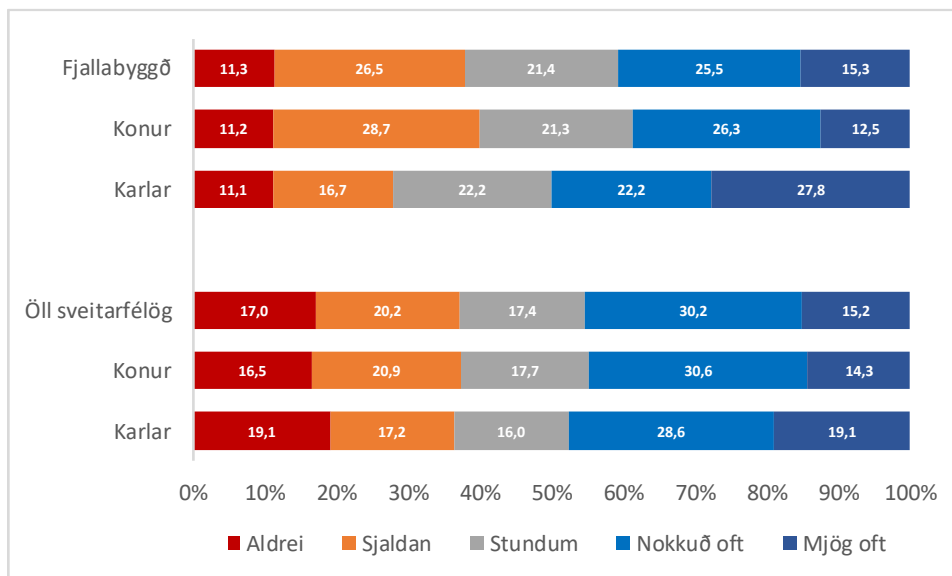
Niðurstöðurnar sýna að um 13% starfsfólksins hefur nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð fundið fyrir óöryggi eða stressi og um 50% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hlutfallslega fleiri karlar en konur hafa nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð fundið fyrir óöryggi og stressi.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hefur nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð fundið fyrir óöryggi og stressi er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 19% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni hefur nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð fundið fyrir óöryggi eða stressi og 55% sjaldan eða aldrei. Mun hærra hlutfall kvenna en karla hefur fundið nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð fyrir óöryggi og stressi.

## ÖRYGGI UM EIGIN HÆFNI VARÐANDI PERSÓNULEG VANDAMÁL

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að herra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því herra sem gildið er því sjaldnar upplifir viðkomandi öryggi um eigin hæfni varðandi persónuleg vandamál. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



**Mynd 4. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál ?**

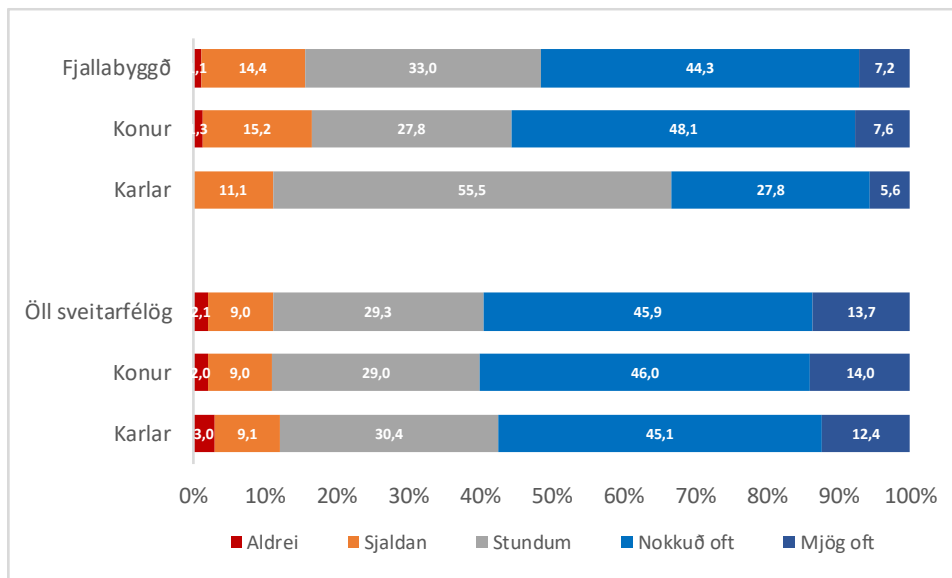
Niðurstöðurnar sýna að um 38% starfsfólksins hefur sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál og um 41% nokkuð oft eða mjög oft. Sjá má að herra hlutfall kenna en karla hefur sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hefur sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál er herra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 37% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í hefur sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál og um 45% nokkuð oft eða mjög oft. Herra hlutfall kvenna en karla hefur sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð verið örygg(ur) um eigin hæfni til að takast á við persónuleg vandamál.

## HLUTIRNIR ERU MÉR Í HAG

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og hlutirnir væru þér í hag?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því sjaldnar líður viðkomandi þannig að hlutirnir séu honum í hag. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 5. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið eins og hlutirnir væru þér í hag?

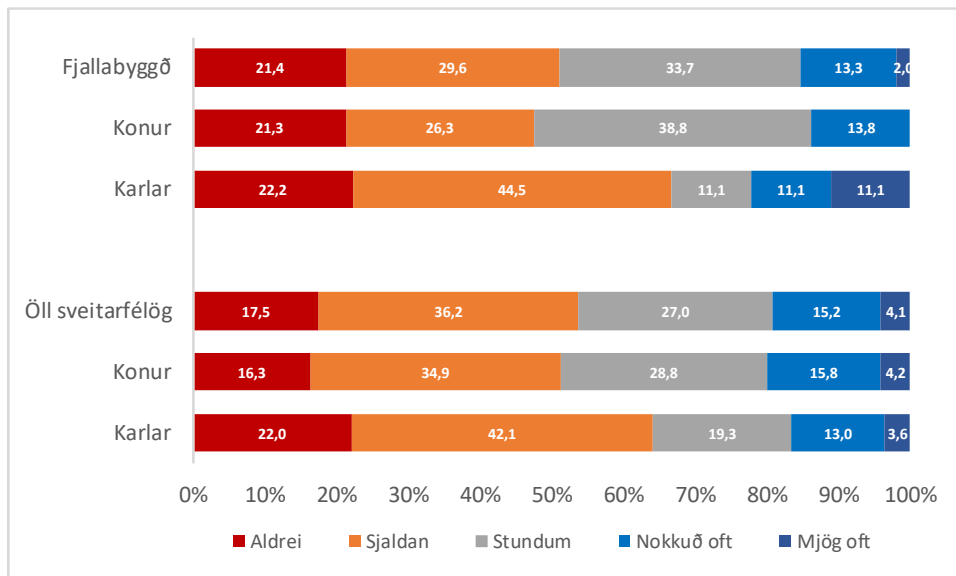
Niðurstöðurnar sýna að um 16% starfsfólksins leið þannig síðastliðinn mánuð að hlutirnir væru sjaldan eða aldrei þeim í hag og 52% leið þannig nokkuð oft og mjög oft. Sjá má að hærra hlutfall kvenna en karla leið þannig síðast liðinn mánuð að hlutirnir væru sjaldan eða aldrei þeim í hag.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem leið þannig síðastliðinn mánuð að hlutirnir væru sjaldan eða aldrei þeim í hag er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 11% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni leið þannig síðastliðinn mánuð að hlutirnir væru sjaldan eða aldrei þeim í hag og 60% leið þannig nokkuð oft og mjög oft. Hærra hlutfall karla en kvenna leið þannig síðastliðinn mánuð að hlutirnir væru sjaldan eða aldrei þeim í hag.

## RÆÐ EKKI VIÐ ALLT SEM ÞARF AÐ GERA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðast liðinn mánuð hefur þér fundist þú ekki ráða við allt sem þú þarft að gera?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Hærra gildi þýðir að finnast oftar ekki ráða við allt sem þarf að gera. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 6. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér fundist þú ekki ráða við allt sem þú þarft að gera?

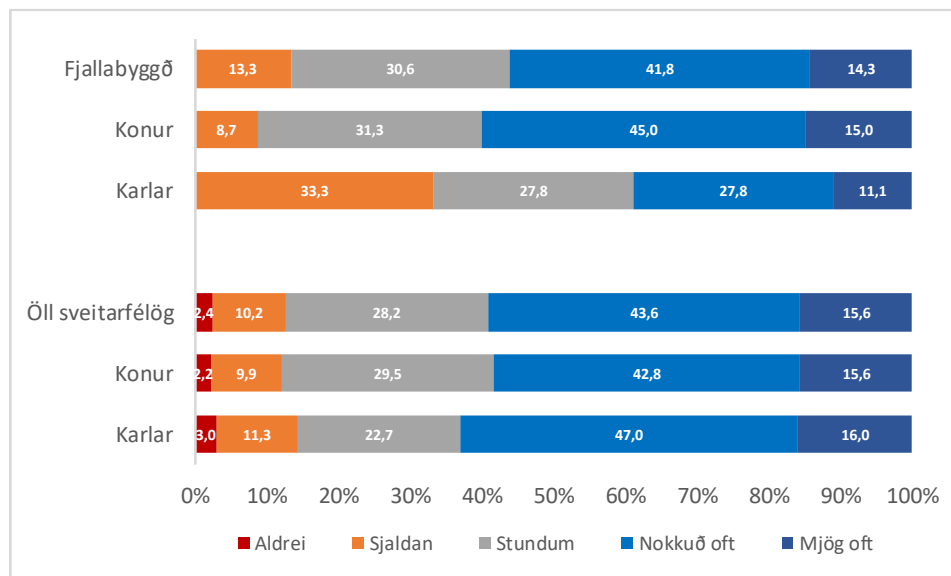
Niðurstöðurnar sýna að um 15% starfsfólksins fannst það nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð að ráða ekki við allt það sem þarf að gera og 51% sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna fannst það nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð að ráða ekki við allt sem þarf að gera.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem finnst það nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð ekki ráða við allt sem þarf að gera er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 19% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni finnst það nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð ekki ráða við allt sem þarf að gera og 54% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla finnst nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð ekki ráða við allt það sem þarf að gera.

## STJÓRN Á AÐSTÆÐUM SEM Hafa PIRRAÐ

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú haft stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað þig?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því sjaldnar upplifir viðkomandi að hann hafi stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað hann síðastliðinn mánuð. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 7. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú haft stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað þig?

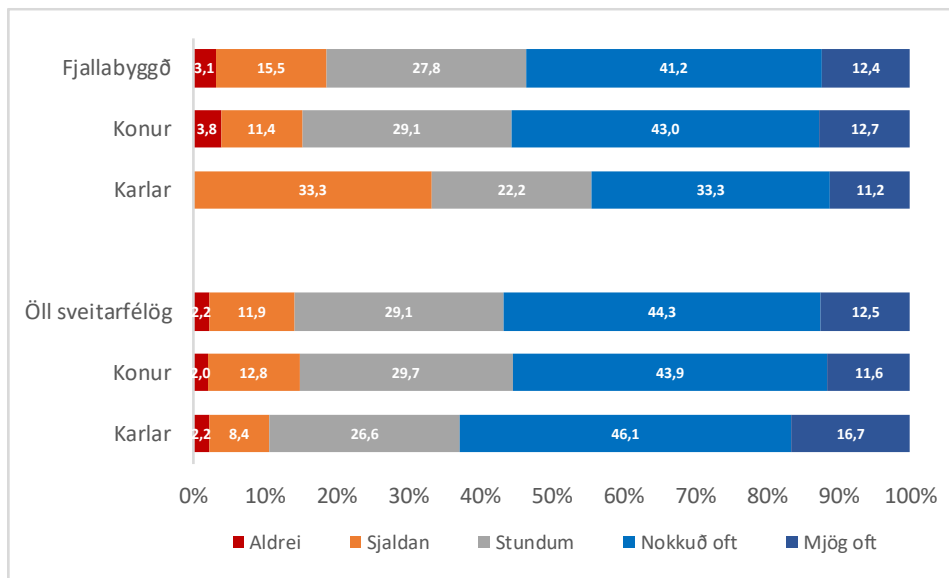
Niðurstöðurnar sýna að um 13% starfsfólksins upplifði að hafa sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað og 56% upplifði það nokkuð oft eða mjög oft. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna upplifði sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð að hafa stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem upplifði að hafa sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað er það sama og hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 13% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni upplifði að hafa sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað og 59% upplifði það nokkuð oft eða mjög oft. Hærra hlutfall karla en kvenna upplifði að hafa sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð stjórn á þeim aðstæðum sem hafa pirrað.

## MEÐ ALLT Á HREINU

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið þannig að þú sért með allt á hreinu?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Kvarðanum á þessari spurningu var snúið þannig að hærra gildi er verra en lægra gildi sem þýðir að því hærra sem gildið er því sjaldnar leið viðkomandi þannig síðastliðinn mánuð að hann hafi verið með allt á hreinu. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 8. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið þannig að þú sért með allt á hreinu?

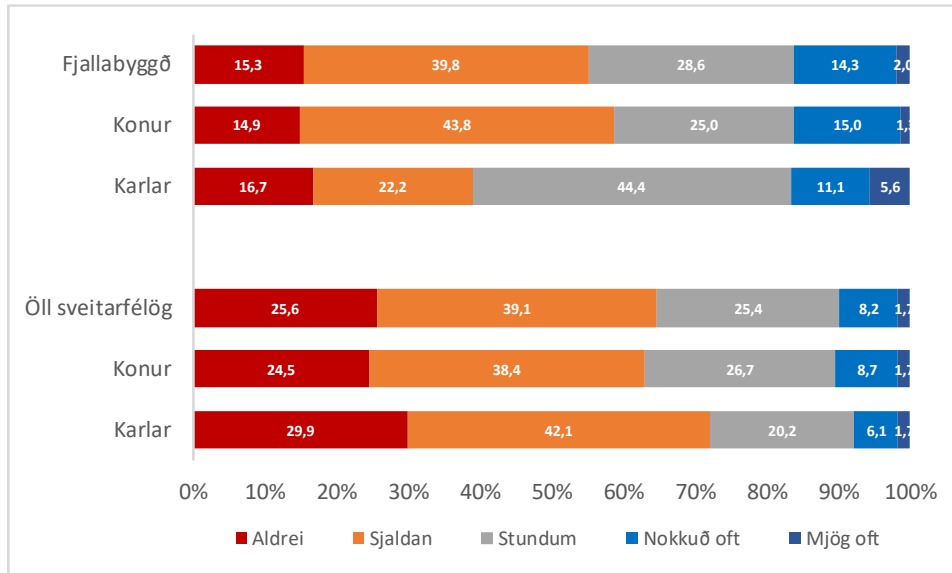
Niðurstöðurnar sýna að um 19% starfsfólksins leið þannig að það var sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð með allt á hreinu og 54% leið þannig nokkuð oft eða mjög oft. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna leið þannig síðastliðinn mánuð að hafa sjaldan eða aldrei verið með allt á hreinu.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem leið þannig að hafa sé sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð að vera með allt á hreinu er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 14% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni leið þannig að það var sjaldan eða aldrei síðastliðinn mánuð með allt á hreinu og 57% leið þannig nokkuð oft eða mjög oft. Hærra hlutfall karla en kvenna leið þannig síðastliðinn mánuð að hafa sjaldan eða aldrei verið með allt á hreinu.

## REIÐI VEGNA ATVIKA SEM EKKI VAR HÆGT AÐ STJÓRNA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið reið(ur) vegna atvika/hluta sem þú hafðir ekki stjórn á?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Hærra gildi þýðir oftar reiði síðastliðinn mánuð vegna atvika/hluta sem viðkomandi hafði ekki stjórn á. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



Mynd 9. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þú verið reið(ur) vegna atvika/hluta sem þú hafðir ekki stjórn á?

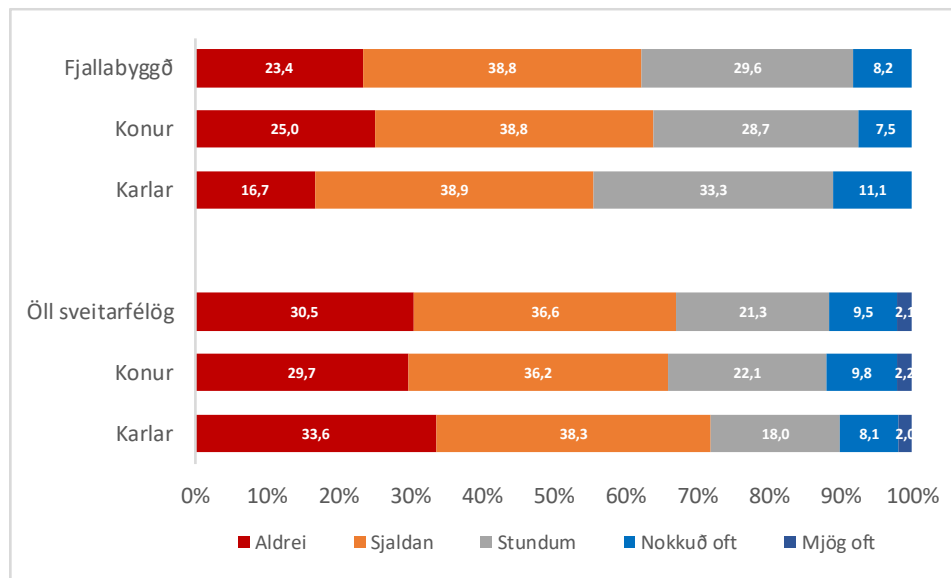
Niðurstöðurnar sýna að um 17% starfsfólksins hafði nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð verið reitt vegna atvika/hluta sem það hafði ekki stjórn á og 55% sjaldan eða aldrei. Sjá má að herra hlutfall kvenna en karla hafði nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð verið reitt vegna atvika/hluta sem það hafði ekki stjórn á.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem hafði nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð verið reitt vegna atvika/hluta sem það hafði ekki stjórn á er herra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 10% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni hafði nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð verið reitt vegna atvika/hluta sem það hafði ekki stjórn á og 65% sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla hafði nokkuð oft eða mjög oft síðastliðinn mánuð verið reitt vegna atvika/hluta sem það hafði ekki stjórn á.

## VANDAMÁL HRANNAST UPP

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurninguna: „Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið sem vandamál hrannist upp og þú náir ekki að yfirstíga þau?“. Svarmöguleikar voru: Aldrei, sjaldan, stundum, nokkuð oft og mjög oft. Hærra gildi þýðir oftar upplifun á því að síðastliðinn mánuð hafi vandamál hrannast upp og viðkomandi ekki náð að yfirstíga þau. Gildið er síðan notað í samlagningu á heildarstreituskori.



**Mynd 10. Hversu oft síðastliðinn mánuð hefur þér liðið sem vandamál hrannist upp og þú náir ekki að yfirstíga þau?**

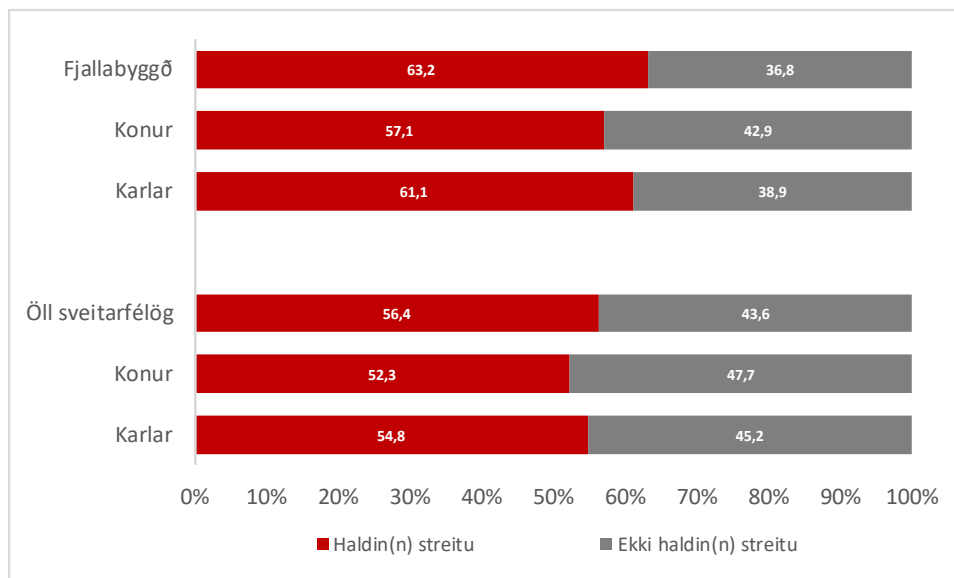
Niðurstöðurnar sýna að um 8% starfsfólksins leið nokkuð oft eða mjög oft þannig síðastliðinn mánuð að vandamál hrönnuðust upp og það náði ekki að yfirstíga þau og 62% leið þannig sjaldan eða aldrei. Sjá má að hærra hlutfall karla en kvenna leið nokkuð oft eða mjög oft þannig síðastliðinn mánuð að vandamál hrönnuðust upp og þeir náðu ekki að yfirstíga þau.

Einnig má sjá að hlutfall þeirra sem leið nokkuð oft eða mjög oft þannig síðastliðinn mánuð að vandamál hrönnuðust upp og það náði ekki að yfirstíga þau er lægra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni.

Um 12% starfsfólks í öllum sveitarfélögum í rannsókninni leið nokkuð oft eða mjög oft þannig síðastliðinn mánuð að vandamál hrönnuðust upp og það náði ekki að yfirstíga þau og 67% leið þannig sjaldan eða aldrei. Hærra hlutfall kvenna en karla leið nokkuð oft eða mjög oft þannig síðastliðinn mánuð að vandamál hrönnuðust upp og þær náðu ekki að yfirstíga þau.

## STREITA EÐA EKKI STREITA

Í þessum hluta er niðurstaða fyrir spurningar úr PSS streitukvarðanum. Stig fyrir allar spurningar voru lögð saman og þannig fengið út heildarskor fyrir streitu sem þýðir því fleiri stig sem mælist því hærri mælist því hærra er streitustigið. Almennt viðmiðunargildi fyrir streitu er 13 en þegar kynin eru skoðuð er viðmiðunargildið hjá konum 13,7 stig og 12,1 hjá körlum. Streitustig starfsfólksins var reiknað og borið saman við viðmiðunargildin og flokkað í tvo flokka; (1) Haldin(n) streitu og (2) Ekki haldin(n) streitu.



**Mynd 11. Haldin(n) streitu eða ekki haldin(n) streitu**

Niðurstöðurnar sýna að 63,2% starfsfólksins er haldið streitu samkvæmt PSS streitukvarðanum. Hlutfallslega færri konur en karlar mældust með streitu. Meðalskor fyrir streitu mældist 14,6 en 14,4 hjá konum og 15,4 hjá körlum.

Niðurstöðurnar sýna einnig að hærri hlutfall starfsfólksins er haldið streitu en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni og á það bæði við um karla og konur. Einnig má sjá að meðalskor fyrir streitu er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni og á það einni bæði við um konur og karla.

Sjá má að 56,4% starfsfólks sveitarfélaganna í allri rannsókninni er haldið streitu, karlar í meira mæli en konur og meðalskor fyrir streitu mældist 13,9. Meðalskor hjá konum mældist 14,2 og körlum 12,9.

## SAMANTEKT

Í þessari skýrslu er fjallað um streitu samkvæmt PSS streitukvarðanum og niðurstöður voru bornar saman við heildarniðurstöðu 12 annarra sveitarfélaga. Streitu var skipt upp í tvo flokka; (1) Haldinn streitu, (2) Ekki haldinn streitu.

Niðurstöðurnar sýna að 63,2% starfsfólksins er haldið streitu samkvæmt PSS streitukvarðanum. Hlutfallslega færri konur en karlar mældust með streitu. Meðalskor fyrir streitu mældist 14,6 en 14,4 hjá konum og 15,4 hjá körlum.

Niðurstöðurnar sýna einnig að hærra hlutfall starfsfólksins er haldið streitu en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni og á það bæði við um karla og konur. Einnig má sjá að meðalskor fyrir streitu er hærra en hjá öllum sveitarfélögum í rannsókninni og á það einni bæði við um konur og karla.