

Kulnunareinkenni meðal starfsmanna háskóla 2022 og 2023

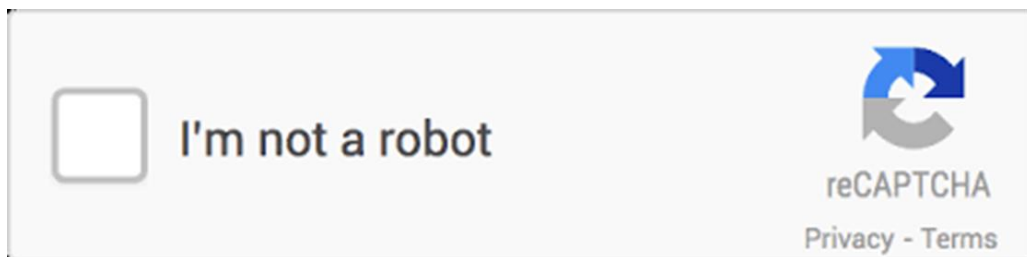
Málþing 1. mars

Ragna Benedikta Garðarsdóttir
Prófessor í félagssálfræði
Sálfræðideild Háskóla Íslands



Kulnunareinkenni vs. Kulnunarheilkenni /röskun

- Heilkenni í streitusvörunarkerfi líkamans í kjölfar langvarandi álags
 - (streitusvörunarkerfi = ósjálfráða taugakerfið og hormónakerfi)
- Viðvarandi /síendurtekið álag veldur viðvarandi streitusvörun
 - Sambærilegar heilaskemmdir og í áfallastreituröskun (Ellbin, o.fl., 2021; Savic o.fl., 2018)
 - Birtingarmyndir geta verið ólíkar eftir því hvaða kerfi er veikast fyrir



„...ástand líkamlegrar, tilfinningalegrar og hugrænnar örmögnunar sem afleiðing af langtíma þátttöku í vinnuaðstæðum sem eru tilfinningalega krefjandi“
(Schaufeli og Greenglass, 2001, bls. 501).



FÉLAG PRÓFESSORA
VIÐ RÍKISHÁSKÓLA



Félag háskólakennara

Mars 2022

Kulnun mæld með 23 atriðum BAT

Megineinkenni $\alpha = ,97$

Mars 2022

- $N = 624$
- Burnout Assessment Tool (BAT) 33 atriða útgáfa
 - Vinnuálag
 - Félagslegur stuðningur
 - o.m.fl.

Burnout Assessment Tool - Skimunartæki

7 flokkar einkenna 33 spurningar (23+10)

Schaufeli, Desart og De Witte (2020)



Megineinkenni = Kulnun

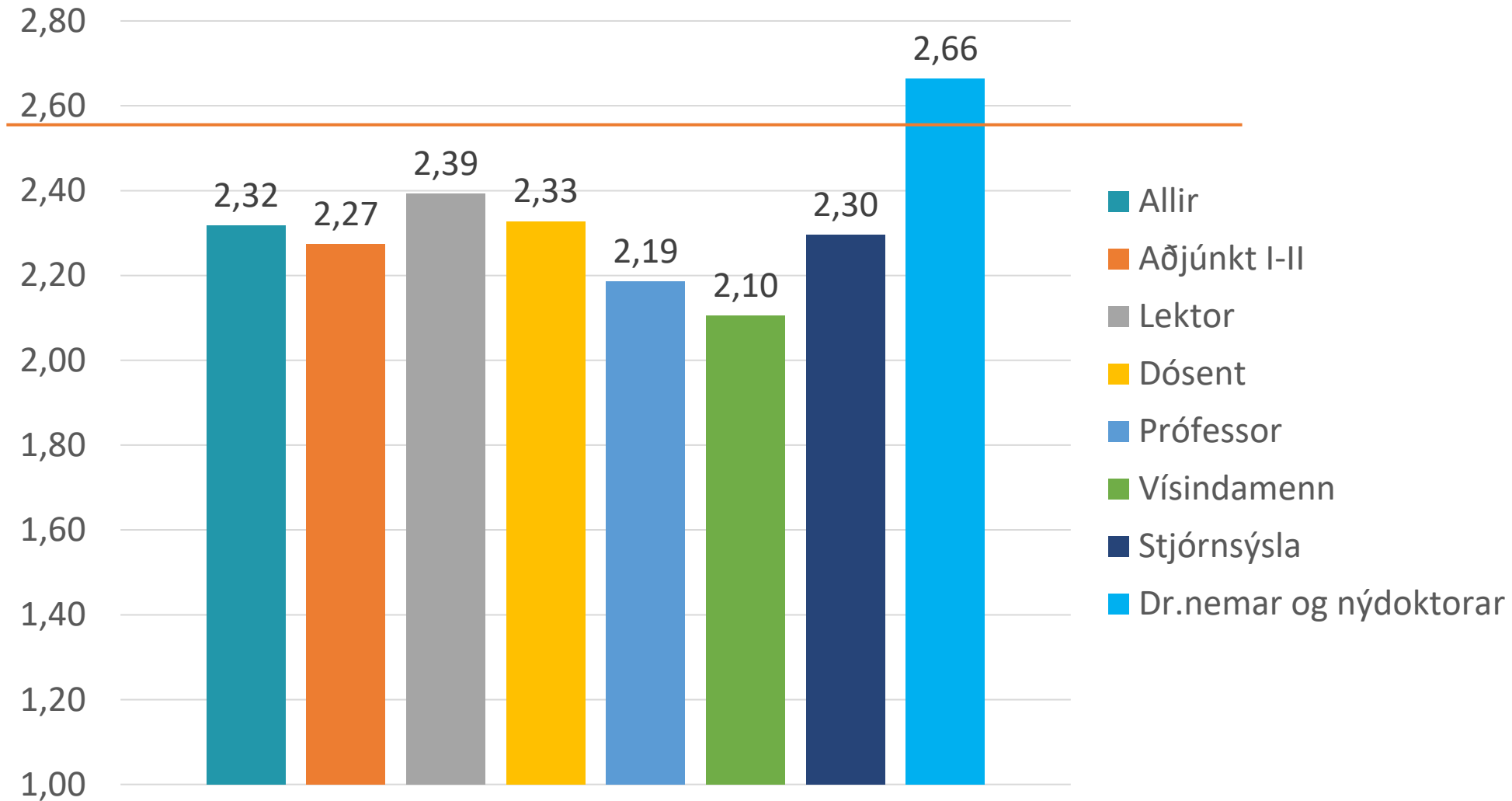
- **Örmögnun (2022 og 2023)**
 - Yfirgengileg þreyta sem hverfur ekki við hvíld
- **Aftenging**
 - Dregur sig í hlé (bjargráð)
- **Tilfinningaleg skerðing**
 - Erfiðleikar með tilfinningastjórn
 - Stuttur þráður
- **Hugræn skerðing**
 - Minnis- og einbeitingarvandi
 - Heilapoka

Hliðareinkenni = aðstoð við túlkun

- **Sálræn einkenni**
 - Kvíði + áhyggjur
 - Óþol fyrir hávaða, birtu o.s.frv.
 - Viðbrigðin (bregður)
 - Svefnvandi
- **Sállíkamleg einkenni**
 - Meltingartruflanir
 - Hjartsláttaróregla
 - Stoðkerfisverkir
 - Síspenna í vöðvum



Starfsheiti allir $p < ,001$ Meðaltöl Kulnun



Klínísk viðmiðsgildi

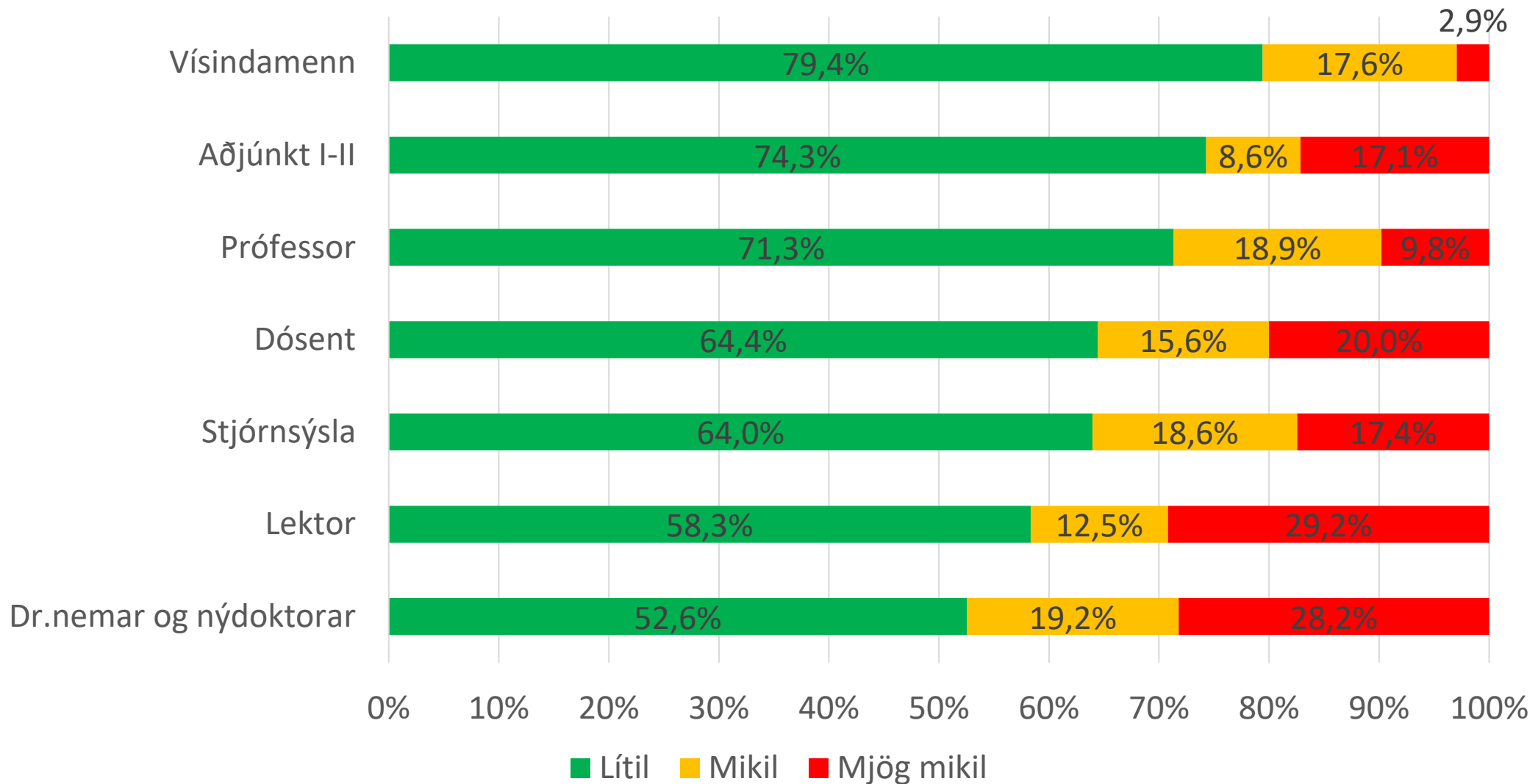
Schaufeli, De Witte, Hakanen, Kaltiainen, og Kok, 2023



	Lítill hættu	Mikil hættu	Mjög mikil hættu
Örmögnun	$\leq 3,05$	3,06 – 3,30	$\geq 3,31$
BAT –C	$\leq 2,58$	2,59 – 3,01	$\geq 3,02$
Hliðareinkenni BAT- S	$\leq 2,84$	2,85 – 3,34	$\geq 3,35$



Starfsheiti allir $p < ,01$ Klínísk viðmið kulnun

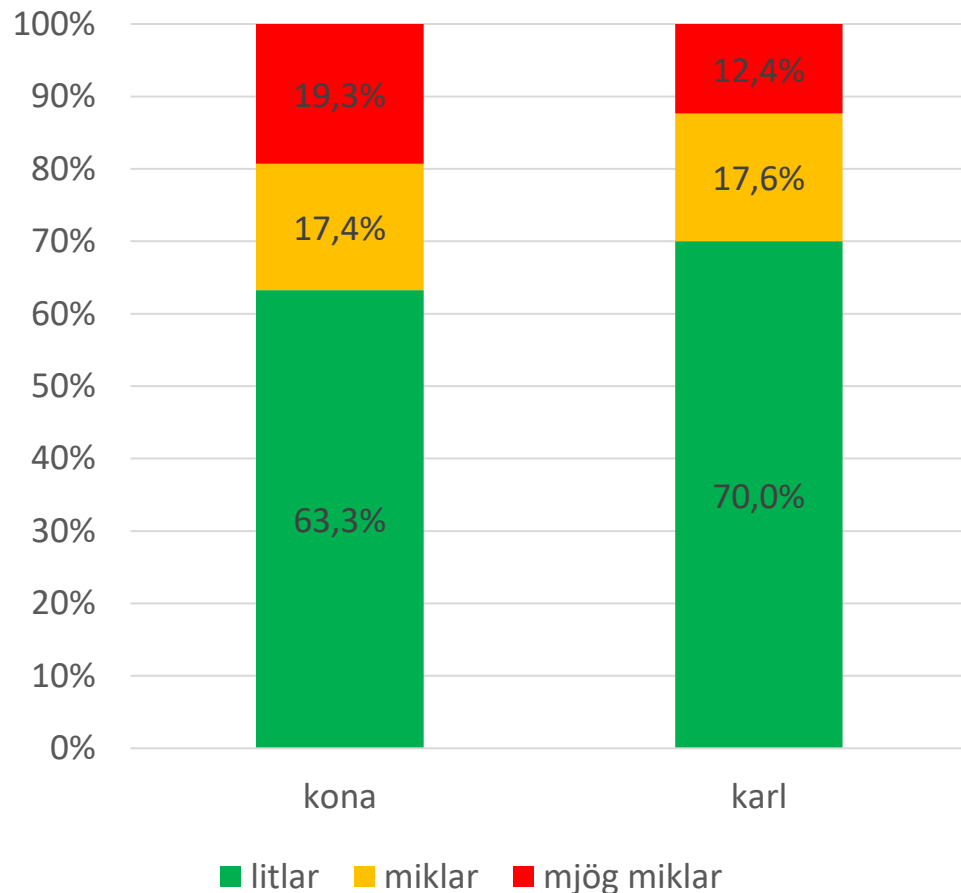


Kyn - allir:

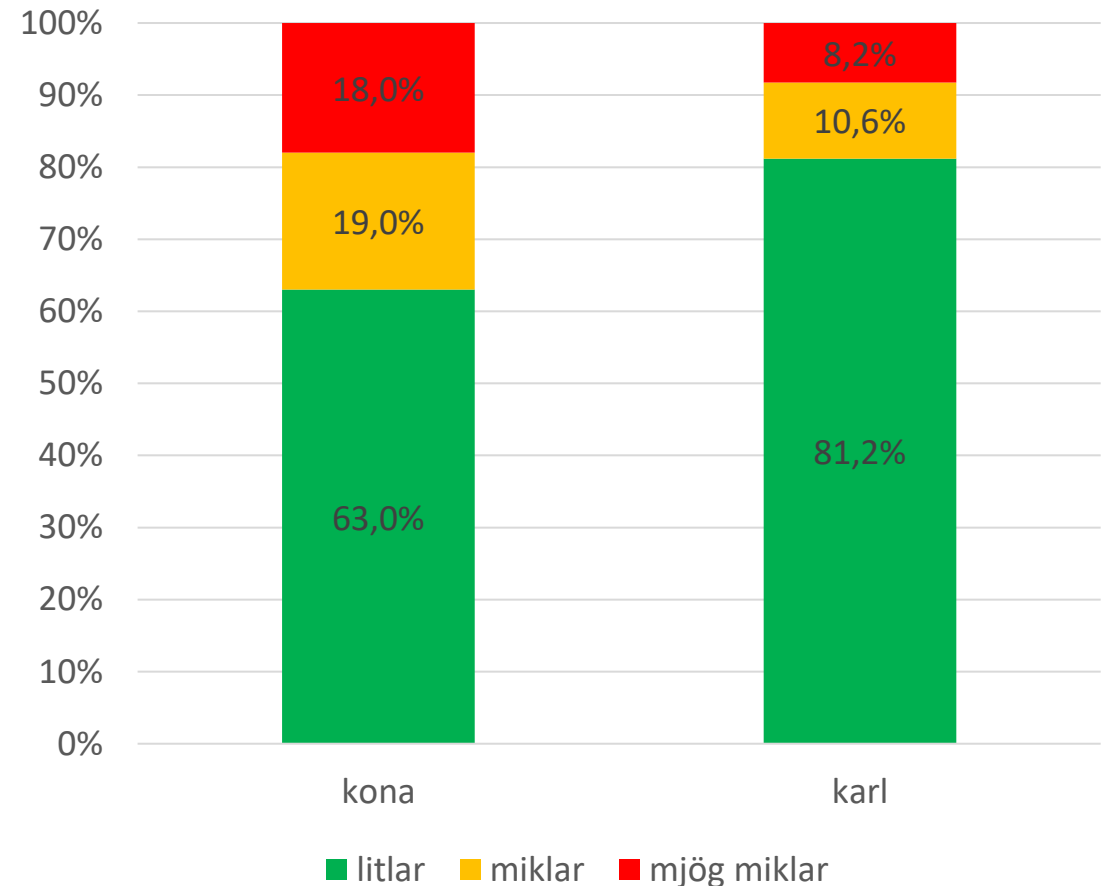
Megineinkenni enginn munur. Hliðareinkenni meiri hjá konum



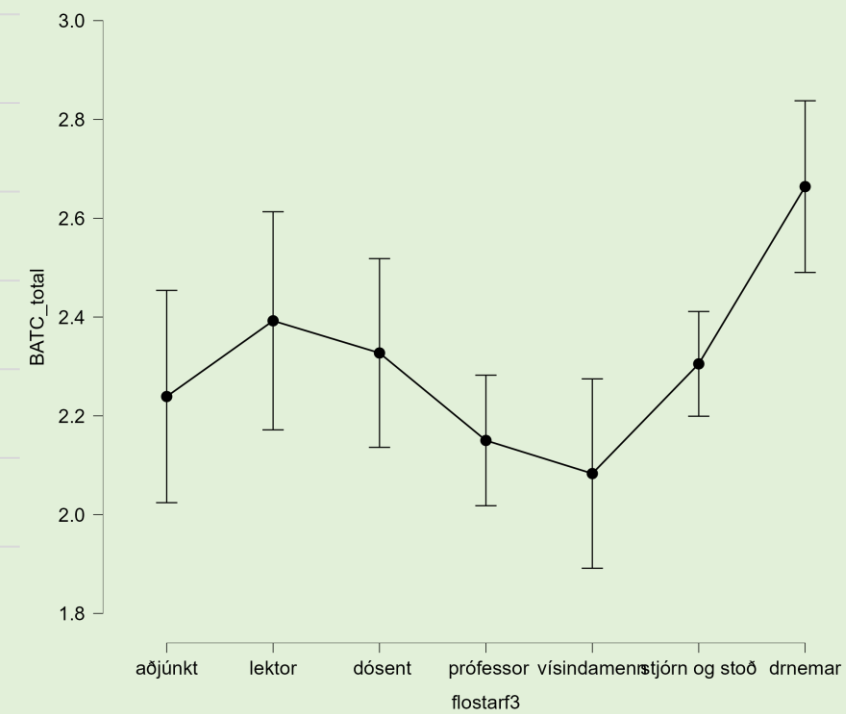
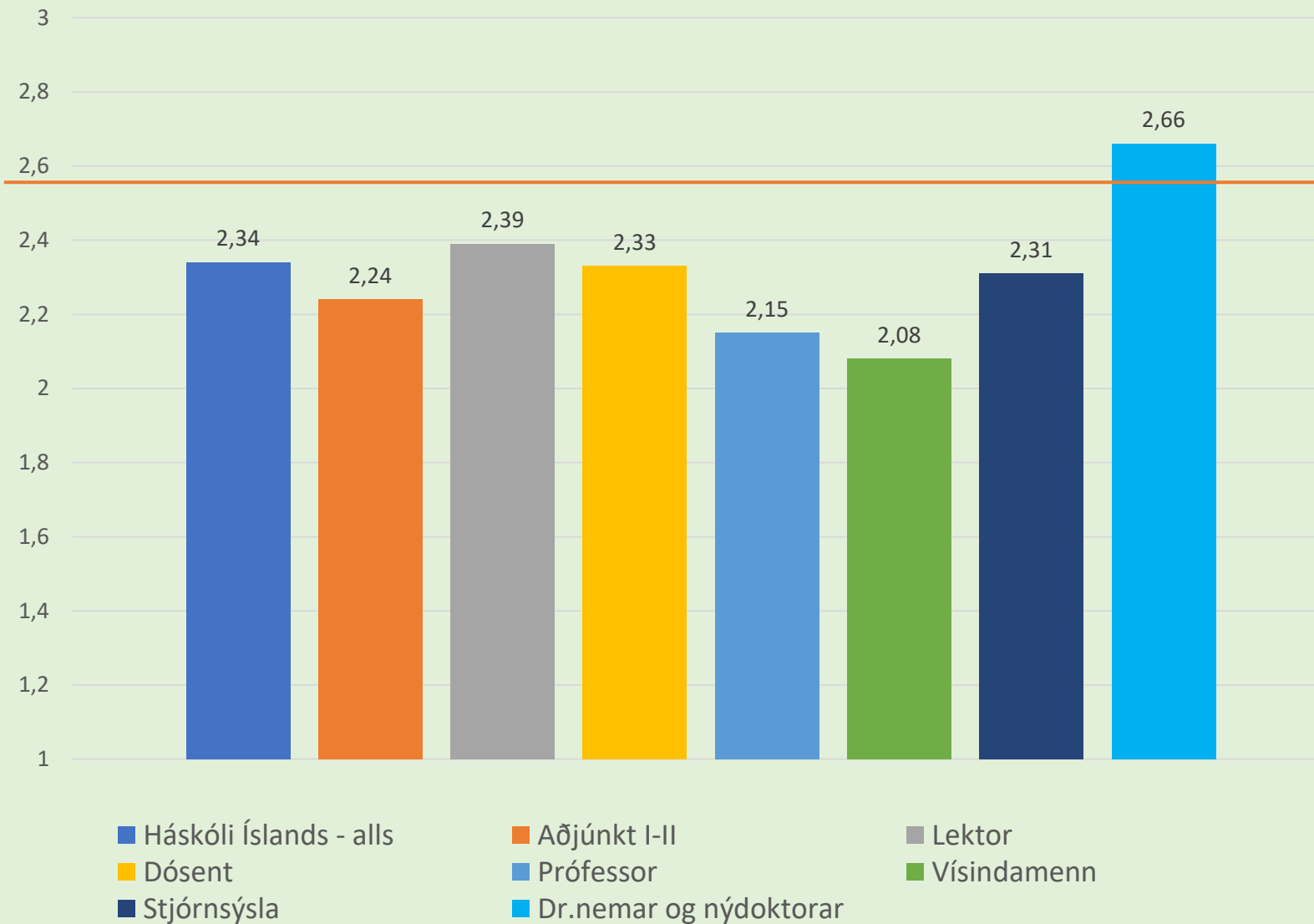
Megineinkenni BAT-C



Hliðareinkenni BAT-S

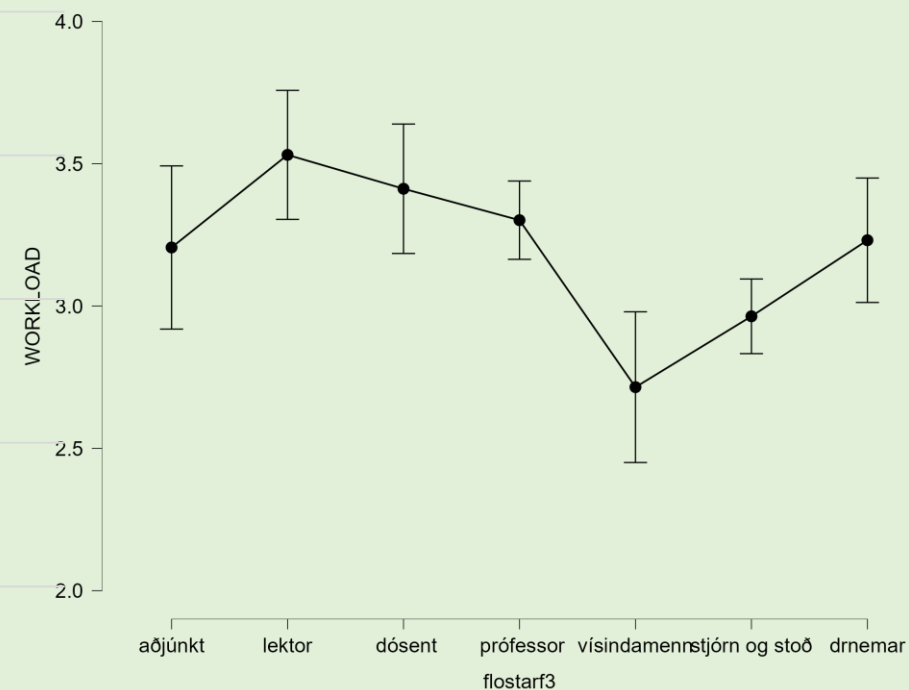
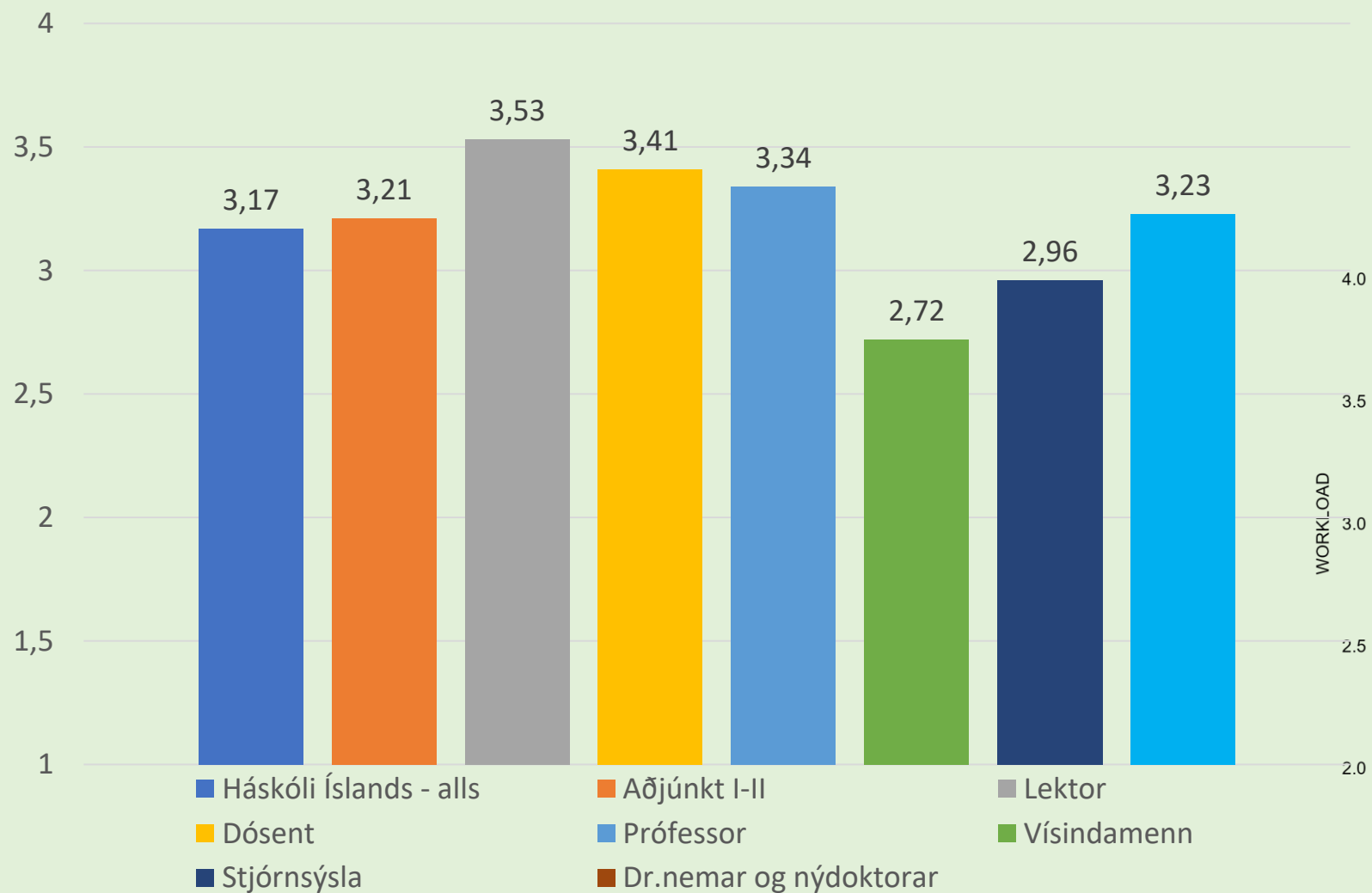


Starfsheiti HÍ $p < ,001$ Meðaltöl kulnun



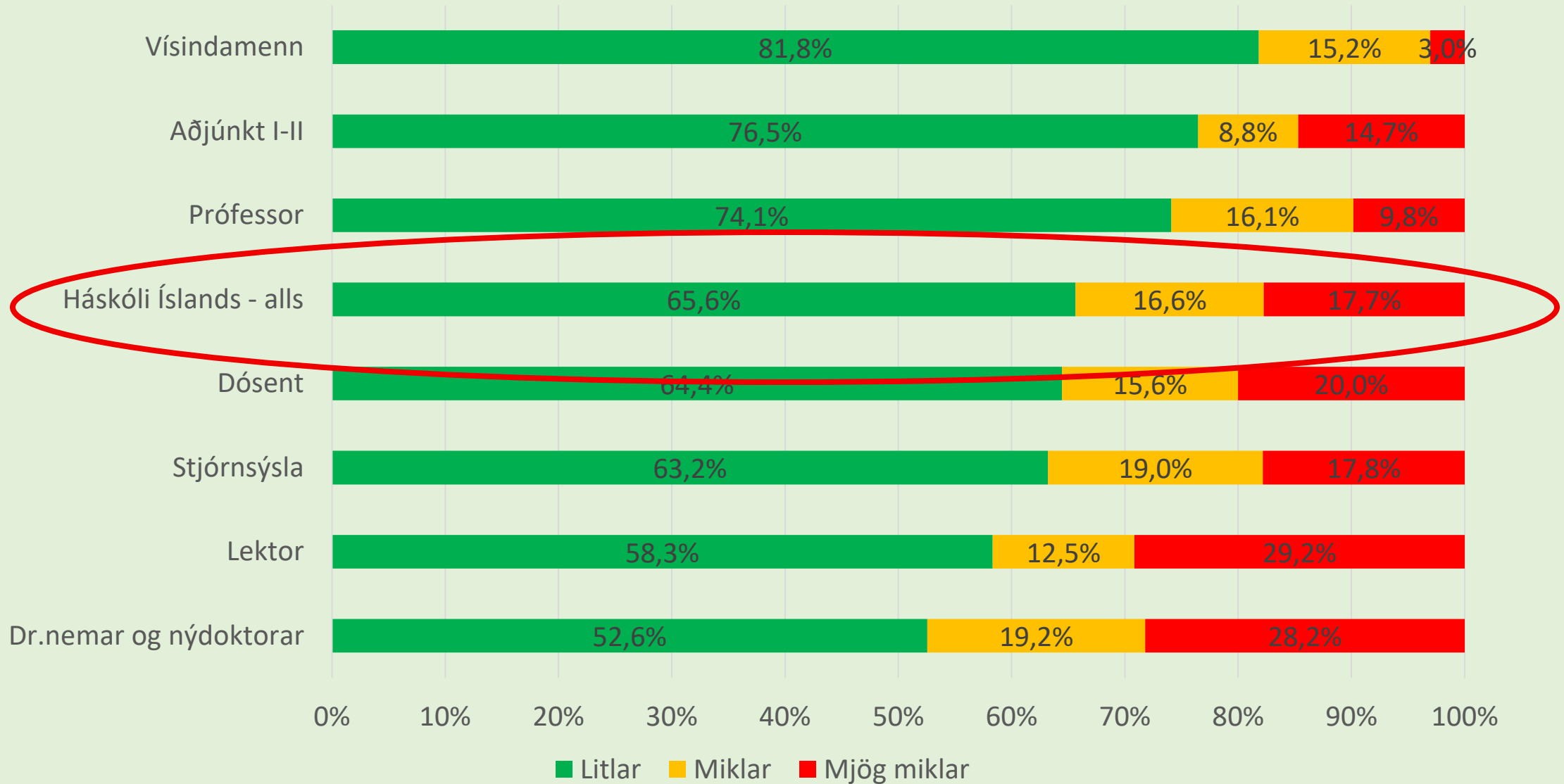
Starfsheiti HÍ $p < ,001$

Meðaltöl vinnuálag QPSNordic 5 spurningar $\alpha = ,80$



Starfsheiti HÍ

Klínísk viðmið kulnun



Áhrifabættir $R^2 = ,44$



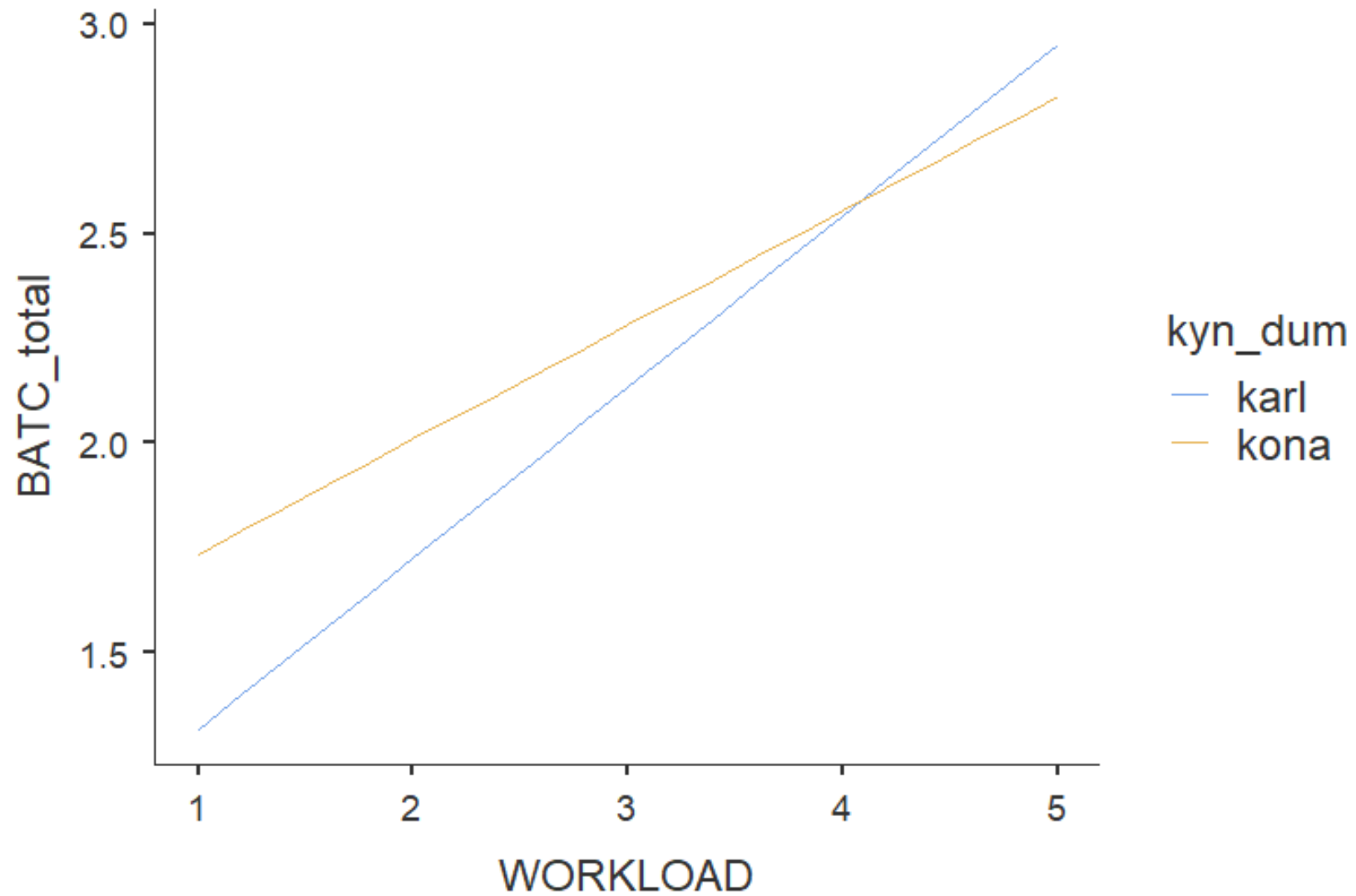
	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>p</i>
Intercept ^a	2,31	0,33		< ,001
karl = 1	0,56	0,20	0,18	0,007
Aldur_flo:				
68 ára eða eldri – 20-29 ára	0,05	0,26	0,08	0,834
60-67 ára – 20-29 ára	-0,19	0,24	-0,28	0,422
50-59 ára – 20-29 ára	0,00	0,24	0,01	0,988
40-49 ára – 20-29 ára	0,10	0,24	0,15	0,668
30-39 ára – 20-29 ára	0,00	0,24	0,00	0,994
akademískir = 1	0,16	0,05	0,24	0,002
WORKLOAD	0,41	0,05	0,51	< ,001
VINNSTUÐN	-0,27	0,03	-0,35	< ,001
FAIRNESS	-0,12	0,04	-0,14	0,001
(kona – karl) * WORKLOAD	-0,14	0,06	-0,17	0,033

Áhrifabættir $R^2 = ,44$



	β	p
Intercept ^a		< ,001
karl =1	0,18	0,007
akademískir = 1	0,24	0,002
WORKLOAD	0,51	< ,001
VINNSTUÐN	-0,35	< ,001
FAIRNESS	-0,14	0,001
(kona – karl) * WORKLOAD	-0,17	0,033

Samvirkni kyns og vinnuálags



2023 starfsfólk í fullu starfi

Örmögnun mæld með 3 atriðum BAT $\alpha = ,93$
Kvarði frá 1-5 + Klínísk viðmið

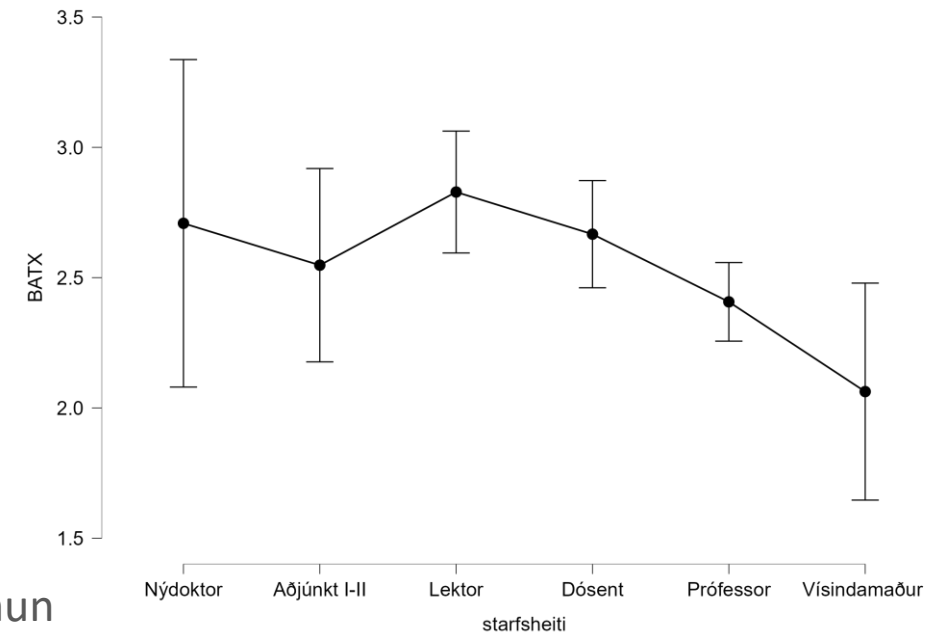
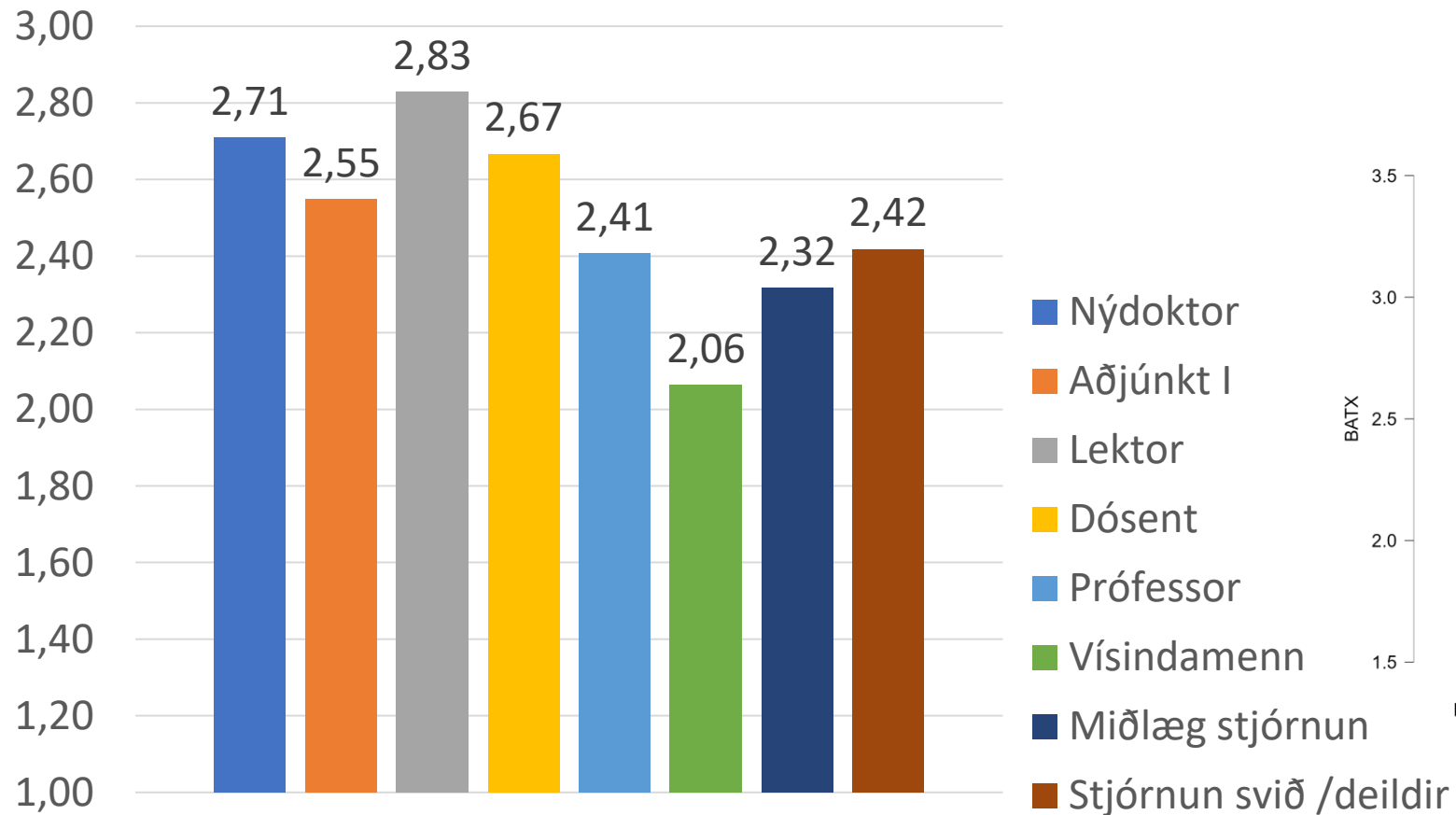


Október 2023

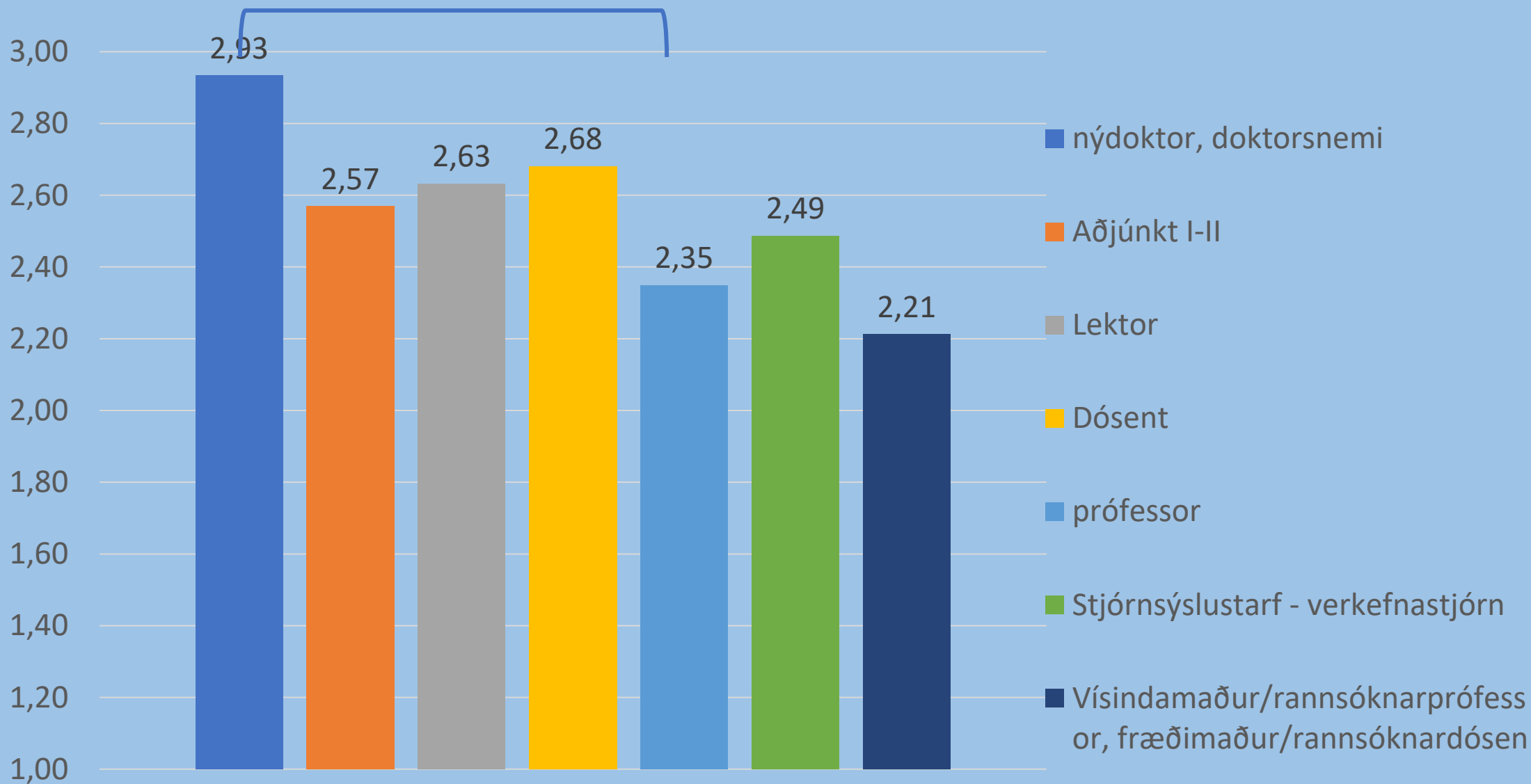
- 3 atriði úr BAT-12 Örmögnun

Starfsheiti allir

Meðaltal örmögnun



Til samanburðar sömu spurningar 2022



Klínísk viðmiðsgildi

Schaufeli, De Witte, Hakanen, Kaltiainen, og Kok, 2023

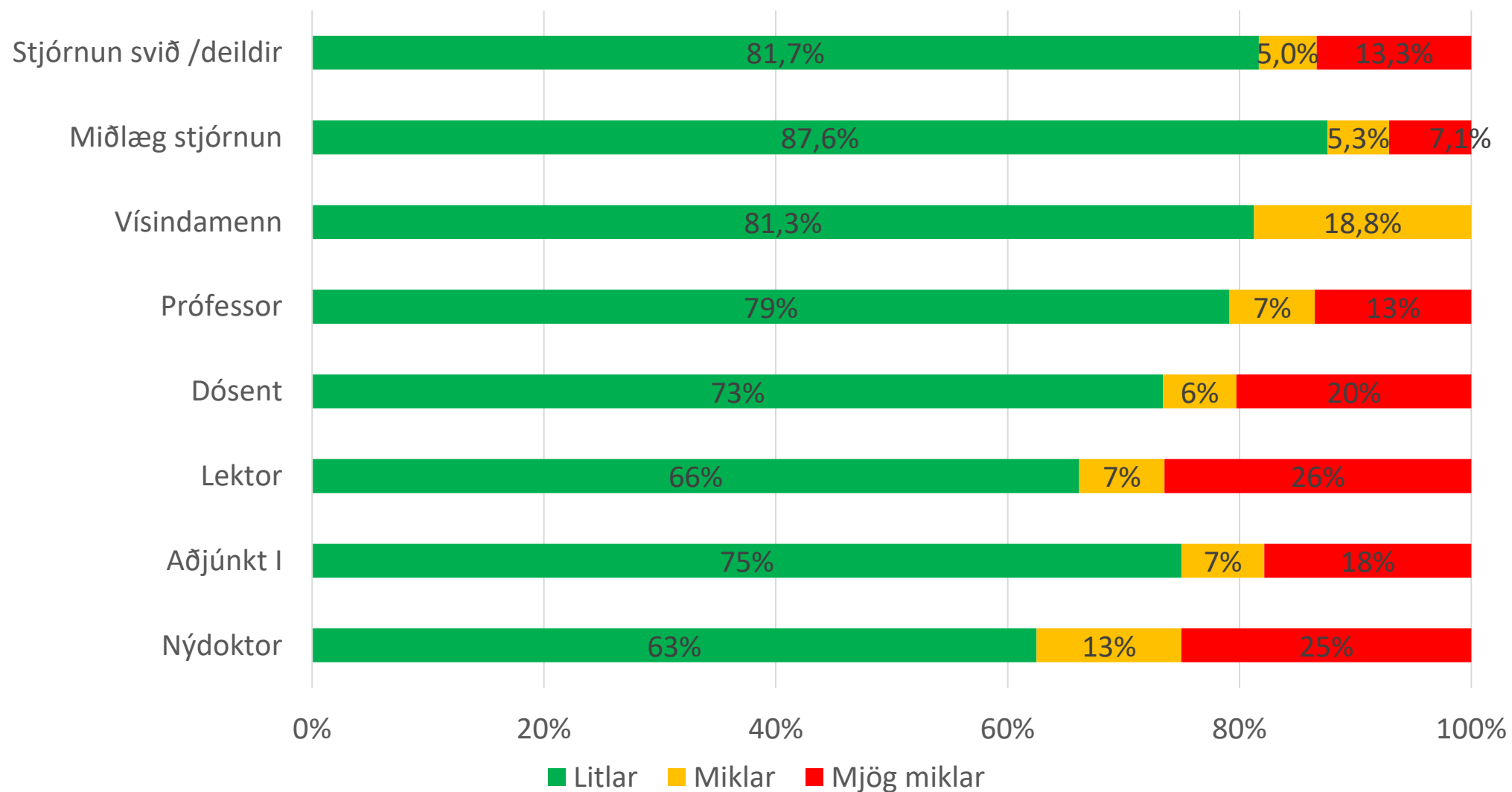


	Lítill hættu	Mikil hættu	Mjög mikil hættu
Örmögnun	$\leq 3,05$	3,06 – 3,30	$\geq 3,31$
BAT 23	$\leq 2,58$	2,59 – 3,01	$\geq 3,02$
Hliðareinkenni	$\leq 2,84$	2,85 – 3,34	$\geq 3,35$



Starfsheiti – fullt starf 2023

Líkur á kulnun m.v. örmögnun



Kyn – fullt starf 2023

Örmögnun Meðaltöl og klínísk viðmið

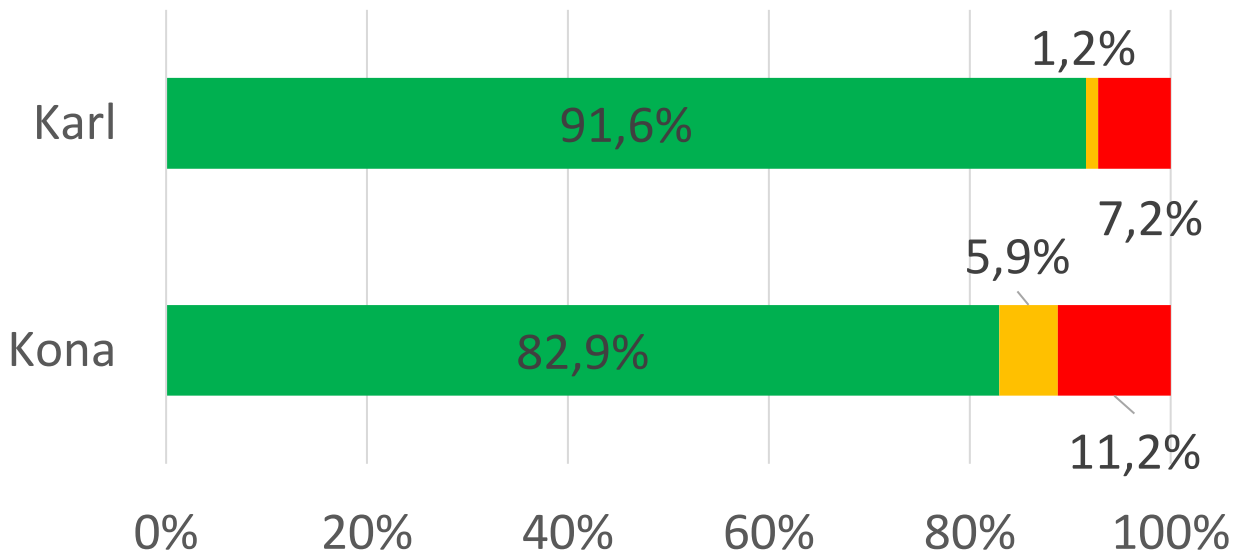


Stjórnsýsla

Konur $M(Sf) = 2,4 (0,86)$

Karlar $M(Sf) = 2,2 (0,83)$

$p = 0,051; d = ,26$

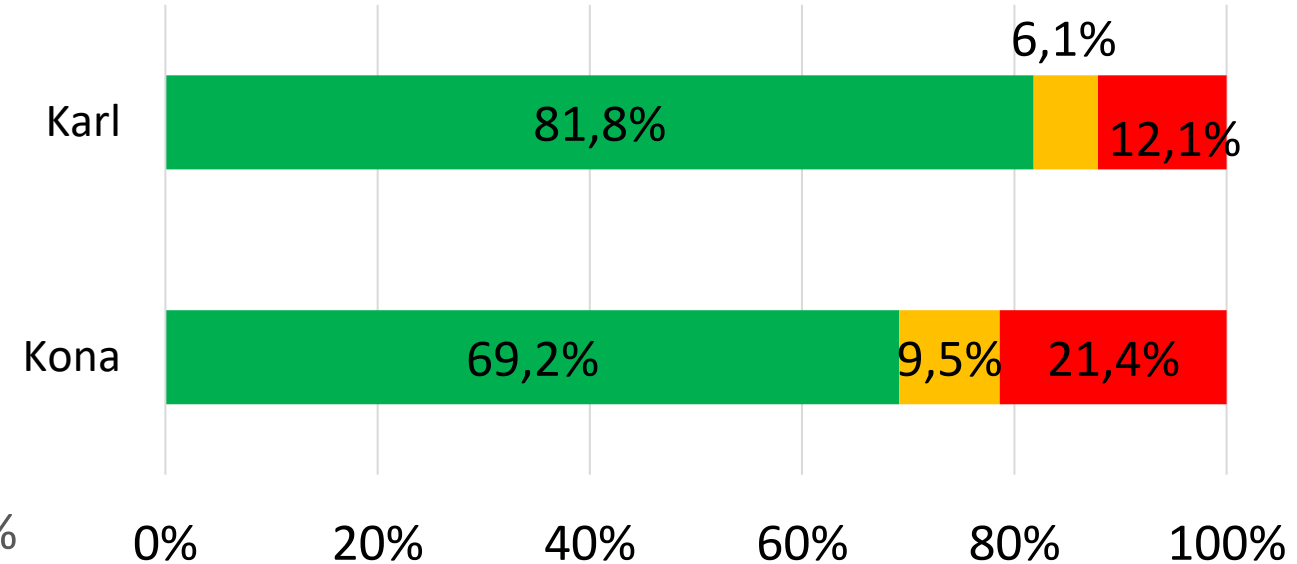


Akademía

Konur $M(Sf) = 2,75 (0,92)$

Karlar $M(Sf) = 2,28 (0,97)$

$p < 0,001; d = ,49$



Hvað virkar?

Public Health England - Review



- Stofnanainngrip (organizational level) áhrifaríkari en einstaklinginngríp
 - Ættu að skoðast samhliða
- Breytingar á umfangi (work-load) og eðli starfs draga úr streitu
- Einhverjar vísbendingar um að stofnanainngrip endist lengur
- Virkar best ef yfirstjórn styður þessi inngríp og tekur þátt í þeim

- Streitunámskeið, núvitund, CBT
- *Overall there is only moderate evidence that individually oriented interventions produce positive results in relation to burnout and stress prevention in workplaces.*

Niðurstaðan: Breytinga er þörf!

“To suggest that self-help exercises can suffice in the absence of social transformation is not only short sighted but morally repugnant.”

(Becker & Marecek, 2008, bls. 1771)