



Hamingja vinnandi fólks á Íslandi

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
Sviðstjóri, áhrifaþátta heilbrigðis
Kennslustjóri Diplómanáms í jákvæðri sálfræði



**Embætti
landlæknis**
Directorate of Health



Yfirlit

- Hamingja
 - Hvaða þættir hafa áhrif á hamingju?
 - Hvernig er hamingja vinnandi fólks
 - Eftir stöðu og starfsheiti?
 - Eftir vinnuálagi?
 - Stuðningi frá vinnufélögum og næsta yfirmanni?
- Hvernig getum við stuðlað að aukinni hamingju og vellíðan á vinnustöðum?



World Happiness Report 2018

1. Finnland 7,632
2. Noregur 7,594
3. Danmörk 7,555
4. Ísland 7,495
5. Sviss 7,487
6. Holland 7,441
7. Kanada 7,328
8. Nýja Sjáland 7,324
9. Svíþjóð 7,314
10. Ástralía 7,272
11. Ísrael 7,190
12. Austurríki 7,139
13. Kosta Ríka 7,072
14. Írland 6,977
15. Þýskaland 6,965
16. Belgía 6,927
17. Lúxemborg 6,910
18. Bandaríkin 6,886
19. Bretland 6.814





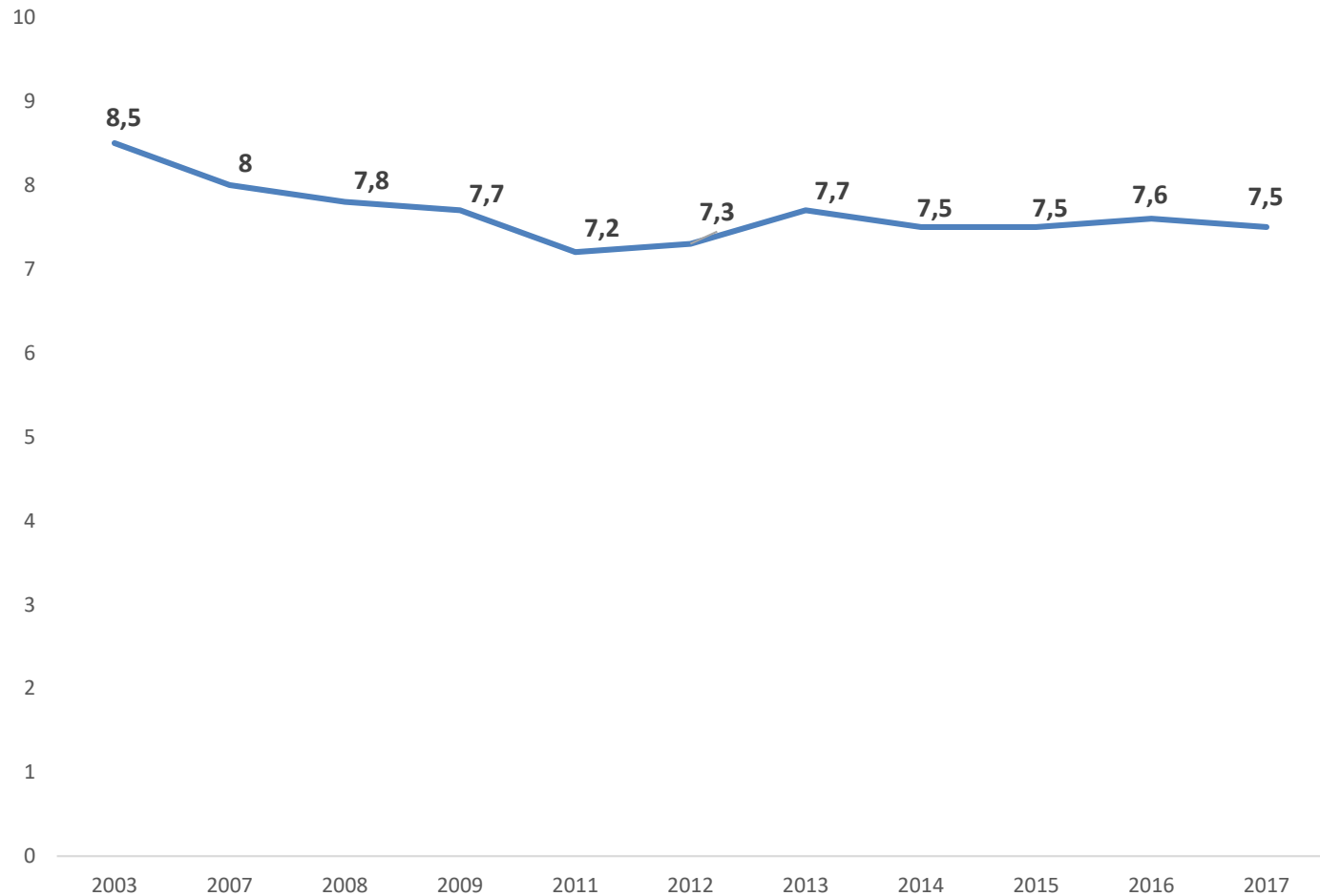
The scatter plot displays the relationship between the Unemployment Rate (X-axis) and Life Evaluation (Y-axis). The X-axis ranges from 0 to 0.4, and the Y-axis ranges from 2 to 8. A negative linear regression line is shown. A red circle highlights the data point for IS (Iceland), which is an outlier with a low unemployment rate and high life evaluation.



**Embætti
andlæknis**
Directorate of Health



Hamingja Íslendinga 2003-2017





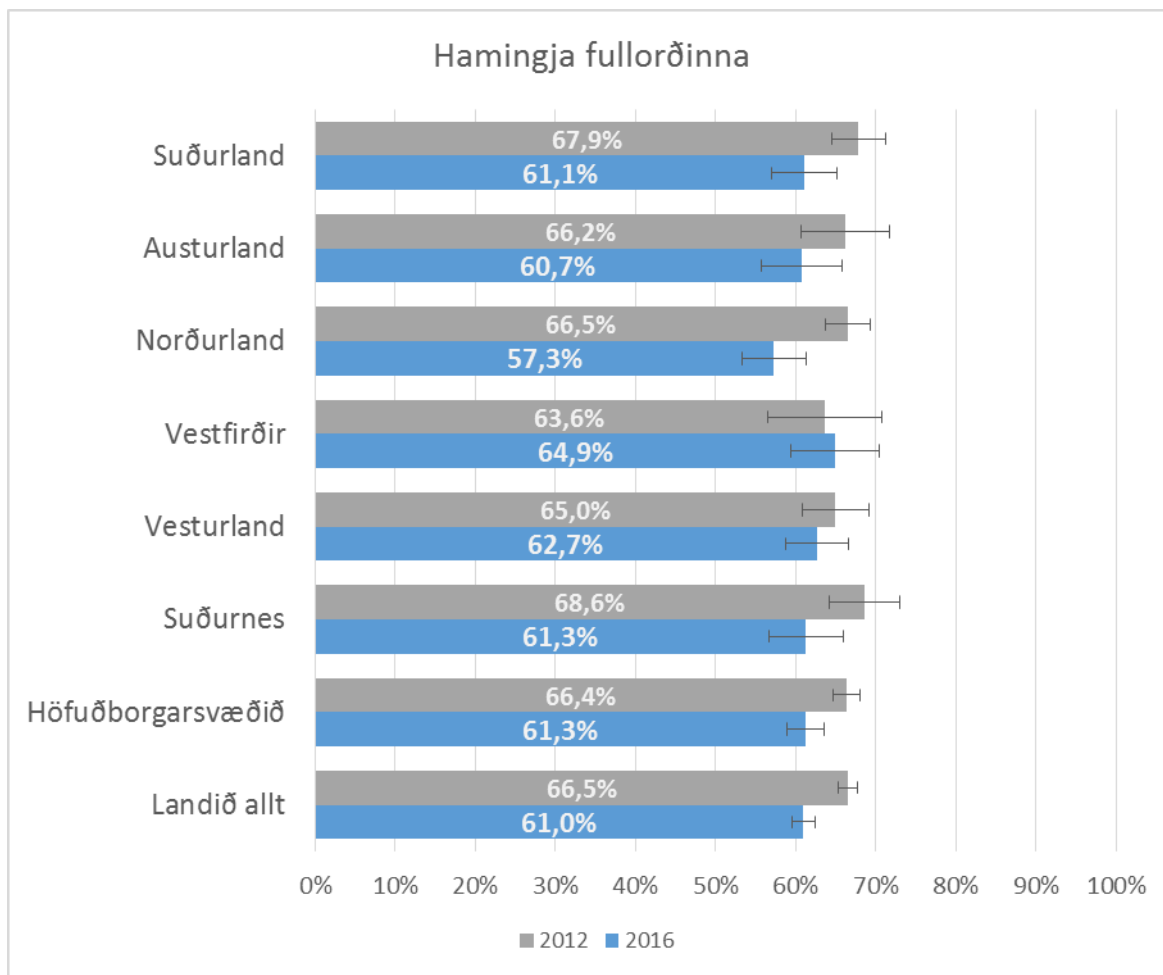
Gögn

- Heilsa og líðan Íslendinga 2007, 2009 og 2017
- Netkönnun á vegum Gallup unnin fyrir EL





Hamingja í Lýðheilsuvísunum 2017 eftir heilbrigðisumdæmum



Norðurland
LÝÐHEILSUVÍSAR 2017

● Hamingjafullorðinnar í norðurlandi í 2016
■ Hamingjafullorðinnar í norðurlandi í 2012
□ Hamingjafullorðinnar í norðurlandi í 2010
□ Hamingjafullorðinnar í norðurlandi í 2008

Lýðheilsuvísir	2016	2012	2010	2008
1. Hamingjafullorðinnar	61,1%	67,9%	61,1%	67,9%
2. Hamingjafullorðinnar	60,7%	66,2%	60,7%	66,2%
3. Hamingjafullorðinnar	57,3%	66,5%	57,3%	66,5%
4. Hamingjafullorðinnar	64,9%	63,6%	64,9%	63,6%
5. Hamingjafullorðinnar	62,7%	65,0%	62,7%	65,0%
6. Hamingjafullorðinnar	61,3%	68,6%	61,3%	68,6%
7. Hamingjafullorðinnar	61,3%	66,4%	61,3%	66,4%
8. Hamingjafullorðinnar	61,0%	66,5%	61,0%	66,5%

Landið allt

Hamingja: Vöktun 2016: Hlutfall þeirra sem svara 8-10 á hamingjukvarða (1-10)



Hamingjusamir - óhamingjusamir

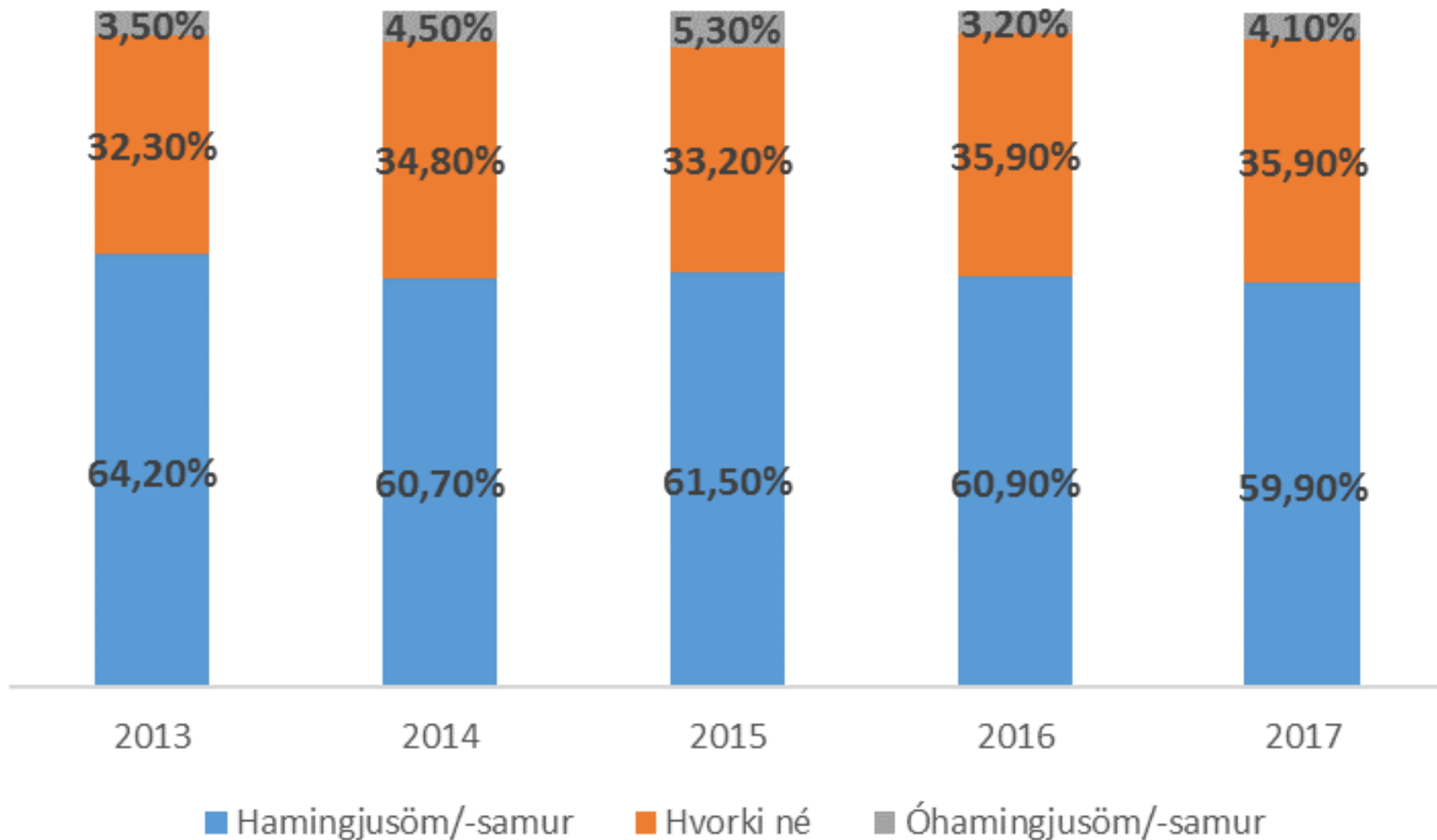


Table 1. Descriptive statistic on Happiness by predictors in 2007 (N=5918) and 2009 (N=4092)

Predictors	2007			2009		
	% of sample*	Happiness Mean	Happiness (SD)	% of sample	Happiness Mean	Happiness (SD)
Gender						
Male	50.7	7.9	1.7	50.7	7.9	1.7
Female	49.3	8.0	1.7	49.3	7.9	1.8
Age						
18-29	23.9	7.8	1.7	19.2	7.9	1.8
30-39	19.0	7.9	1.7	19.4	7.9	1.7
40-49	20.6	7.9	1.7	20.7	7.9	1.8
50-59	17.7	8.0	1.8	18.5	7.8	1.8
60-69	11.2	8.0	1.7	12.8	8.0	1.8
>70	7.5	8.3	1.8	9.4	8.2	1.9
Marital status						
Single	15.0	7	1.9	12.6	6.8	2.1
Committed	7.3	7.9	1.6	6.6	8.1	1.5
Cohabiting	20.2	8.0	1.5	18.6	8.0	1.5
Married	50.4	8.3	1.6	53.9	8.2	1.6
Divorced	4.4	6.9	1.9	5.2	7.1	2.0
Widowed	2.6	7.6	1.9	2.9	7.5	2.0
Education						
Basic	37.1	7.8	1.9	27.8	7.8	2.0
Middle	35.2	7.9	1.7	38.8	7.9	1.7
University	27.6	8.1	1.5	33.4	8.1	1.5
Employment						
Not unemployed	96.5	7.9	1.7	92.2	7.9	1.7
Unemployed	3.5	7.1	2.3	7.8	7.1	2.0
Income						
Low	33.3	7.5	2.0	30.6	7.5	2.0
Medium	30.6	8.0	1.6	30.7	8.1	1.6
High	36.1	8.2	1.5	38.7	8.1	1.6
Financial difficulty						
Very easy	30.9	8.3	1.5	23.5	8.2	1.6
easy	28.3	8.0	1.6	26.6	8.1	1.6
Neither	26.5	7.9	1.7	29.5	8.0	1.7
difficult	11.8	7.2	2.0	16.4	7.5	1.7
Very difficult	2.5	6.1	2.7	4.0	6.4	2.3

Hamingjúsamasti
hópurinn er sá elsti,
þau sem eru gift og
þau sem eru með
engar
fjárhagsáhyggjur

*For some variables these number are slightly reduced because of missing data. The data was weighted for gender and age.

		Hamingja 2007		
		<u>N(%)</u>	<u>M</u>	<u>(SD)</u>
<u>Kyn</u>				
	Menn	50,7%	7.9	1.7
	Konur	49,3%	8.0	1.7
<u>Aldur</u>				
	18-29	23,9%	7,8	1,7
	30-39	19,0%	7,9	1,7
	40-49	20,6%	7,9	1,7
	50-59	17,7%	8,0	1,8
	60-69	11,2%	8,0	1,7
	>70	7,5%	8,3	1,8
<u>Hjúskaparstaða</u>				
	Einhleyp/ur	15%	6,9	1,9
	Í sambandi	7,3%	7,9	1,6
	Í sambúð	20,2%	8,0	1,5
	Gift/ur	50,4%	8,3	1,6
	Skilin/n	4,4%	6,9	1,9
	Ekkja/ekkill	2,6%	7,6	1,9

Hamingja 2007

	<u>N(%)</u>	<u>M</u>	<u>(SD)</u>
<u>Menntun</u>			
Grunnskólapróf	37,10%	7,8	1,9
Framhaldsskólapróf	35,20%	7,9	1,7
Háskólapróf	27,60%	8,1	1,5
<u>Atvinnustaða</u>			
Atvinnulaus	3,50%	7,1	2,3
Með vinnu	96,50%	7,9	1,7
<u>Tekjur</u>			
Lágar	33%	7,5	2,0
Meðal	30,60%	8	1,6
Háar	36,10%	8,2	1,5
<u>Að ná endum saman</u>			
Mjög auðvelt	30,90%	8,3	1,5
Auðvelt	28,30%	8	1,6
Hvorki	26,50%	7,9	
Erfitt	11,80%	7,2	2,0
Mjög erfitt	2,50%	6,1	2,7

**Lægsta
meðaltal
hamingju er
meðal þeirra
sem eiga mjög
erfitt með að ná
endum saman**



Samantekt um áhrifaþætti hamingju

- Náin tengsl við aðra, hafa sterk jákvæð tengsl við hamingju
- Þeir sem eru giftir eru að meðaltali hamingjusamari en aðrir
- Tekjur skýra minna en 1% af hamingju Íslendinga
- Fjárhagserfiðleikar spá fyrir um óhamingju

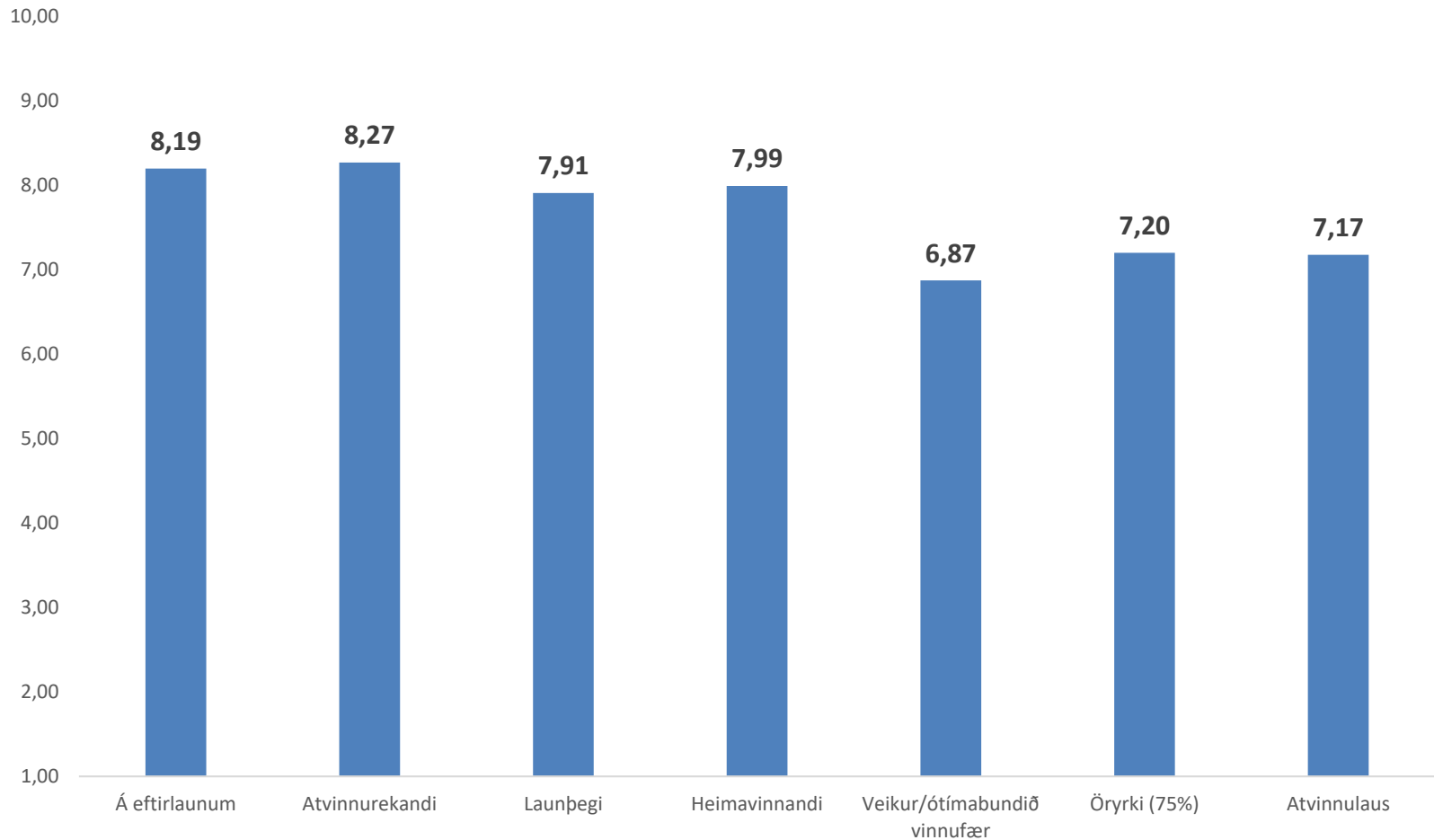




Hamingja og vinnutengdir þættir

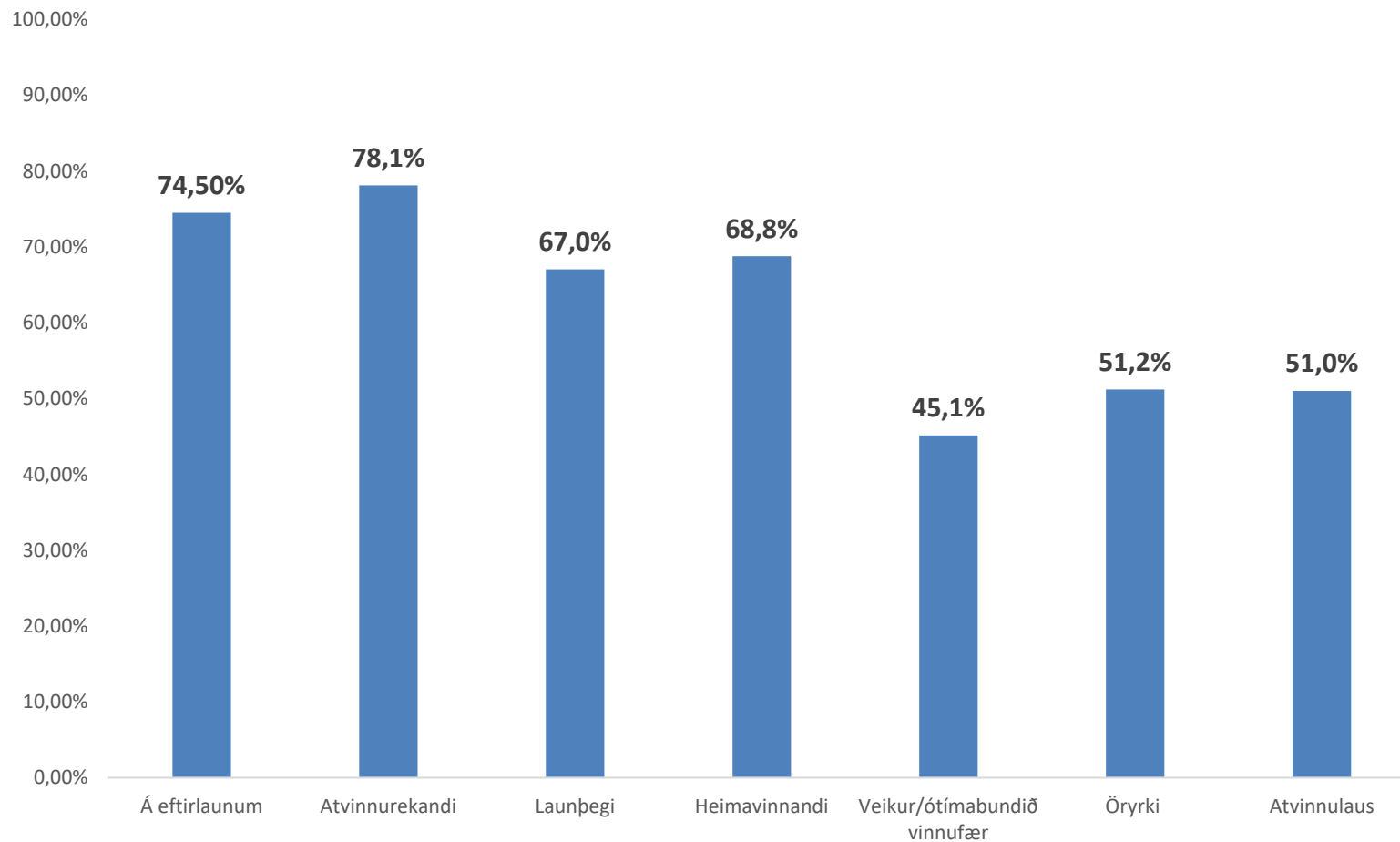


Meðalhamingja eftir stöðu



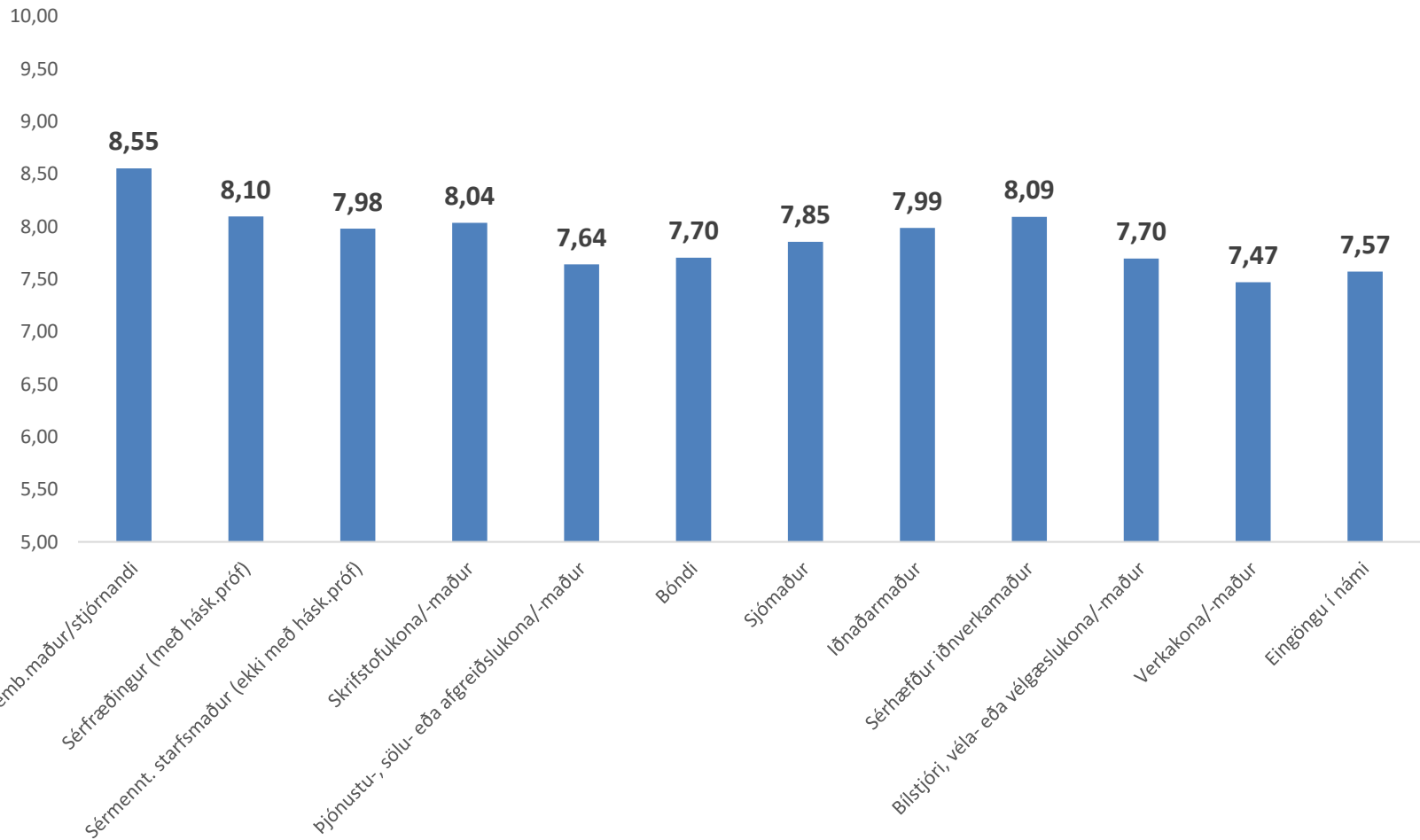


Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir stöðu



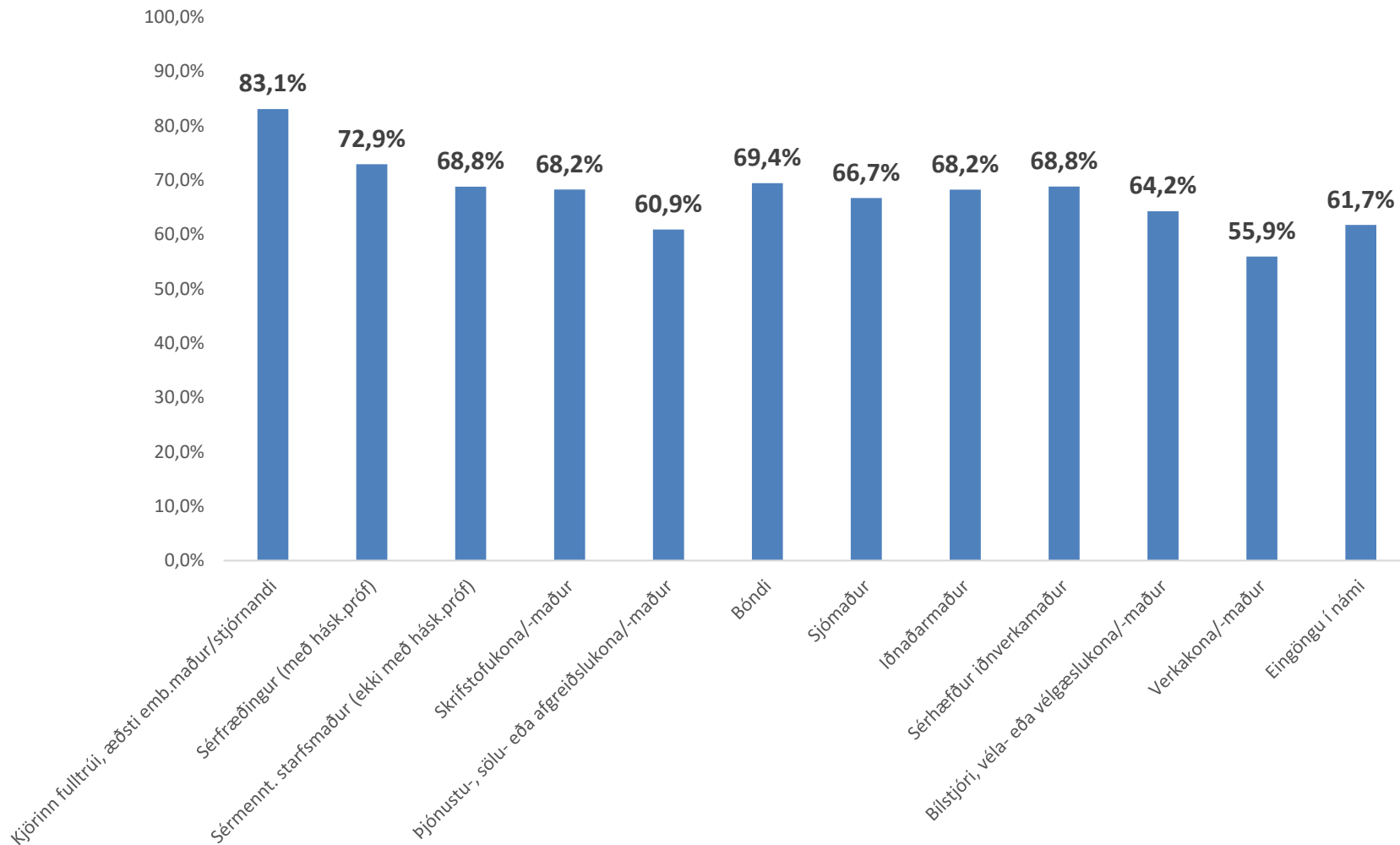


Meðalhamingja eftir starfsheiti





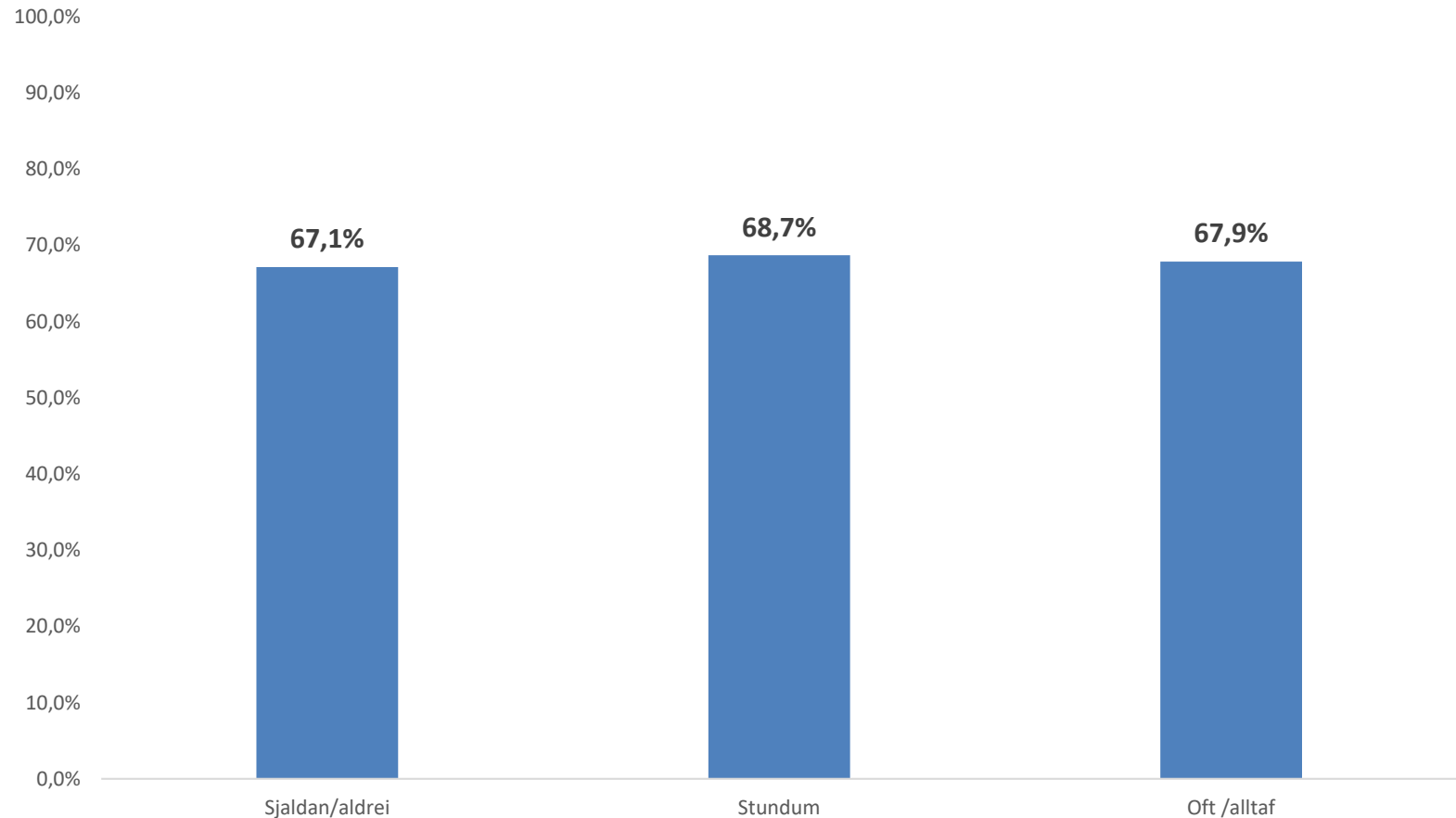
Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir starfsheiti





Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir vinnuálagi

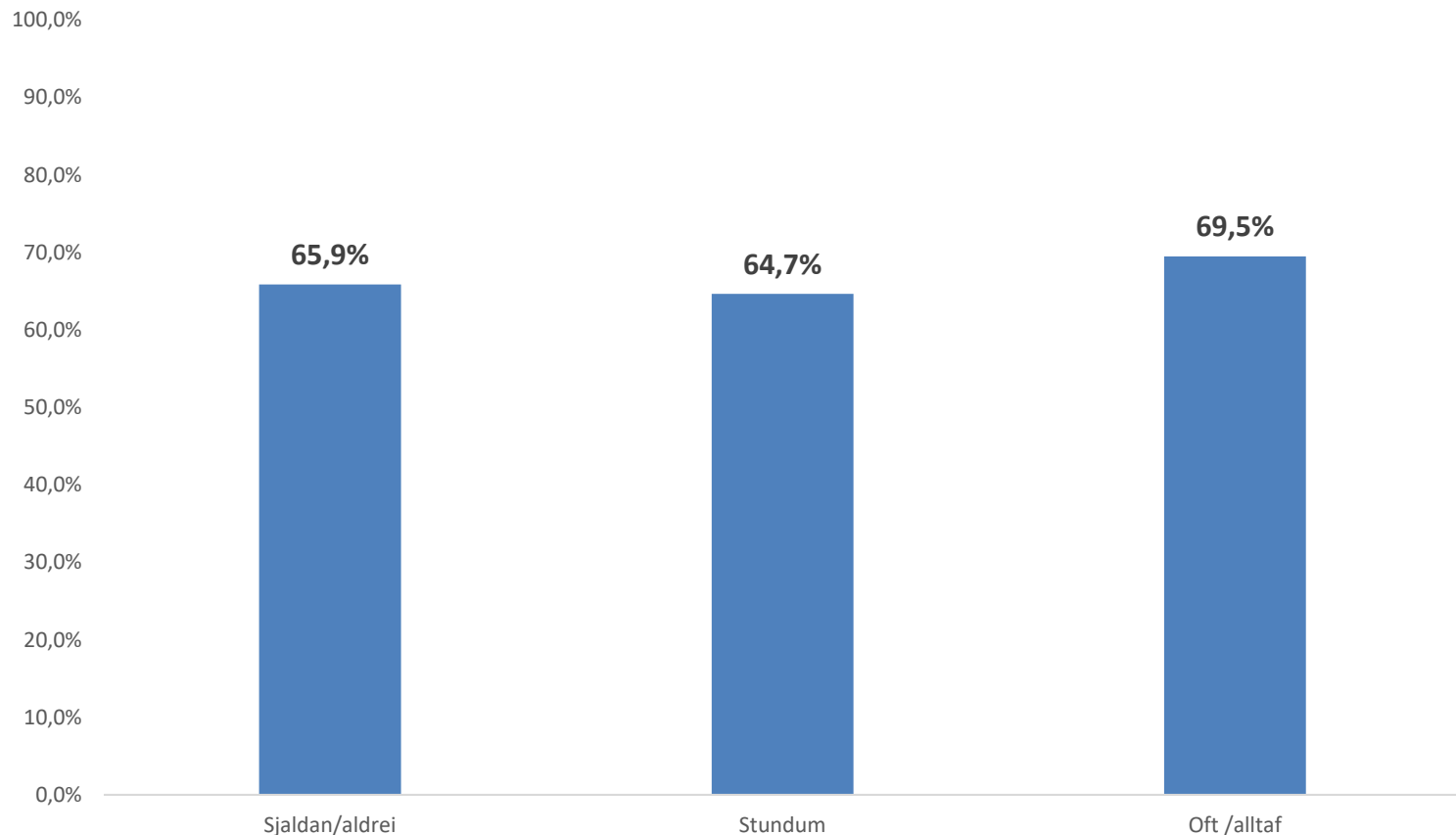
Hefur þú of mikið að gera?





Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir stuðningi frá vinnufélögum með verkefni

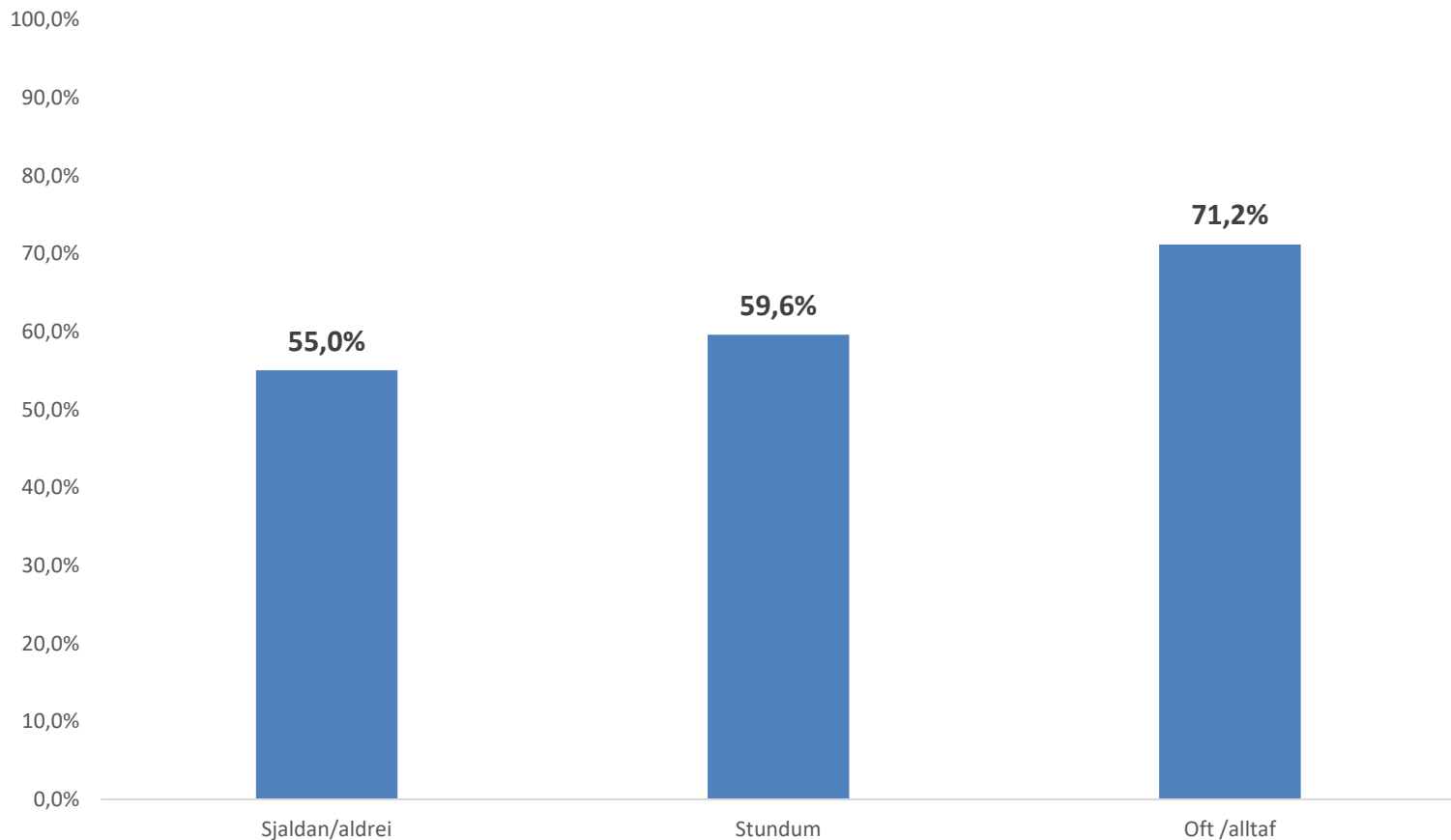
Færð þú stuðning og hjálp með verkefni frá vinnufélögum þínum ef á þarf að halda?





Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir stuðningi frá vinnufélögum með verkefni

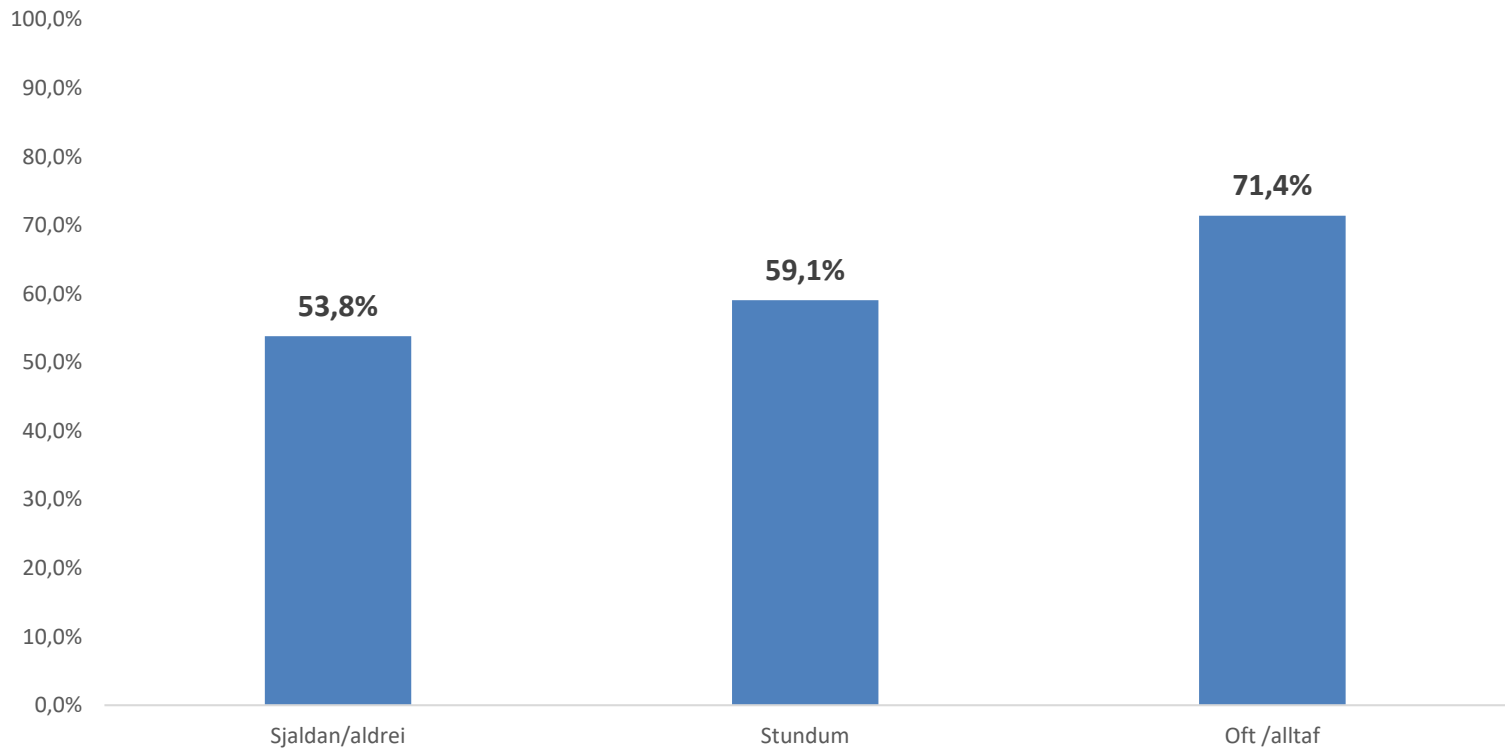
Eru vinnufélagarnir fúsir til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni,
ef á þarf að halda?





Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir stuðningi frá næsta yfirmanni

Er næsti yfirmaður þinn fús til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni ef á þarf að halda





Hlutfall mjög hamingjusamra (8-10) eftir stuðningi frá næsta yfirmanni

Spurning:	Sjaldan /Aldrei	Stundum	Oft /Alltaf
Er næsti yfirmaður þinn fús til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni, ef á þarf að halda?	53,8%	59,1%	71,4%
Metur næsti yfirmaður þinn það við þig þegar þú nærð árangur í starfi?	55,3%	59,1%	73,1%
Útdeilir næsti yfirmaður þinn verkefnum á hlutlægan og réttlátan hátt?	55,7%	59,7%	71,5%
Gætir næsti yfirmaður þinn réttlætis og jafnræði í framkomu sinni við starfsmenn?	55,0%	58,0%	71,1%
Valda samskipti þín við næsta yfirmann þinn þér streitu?	70,4%	56,5%	54,4%
Færð þú stuðning og hjálp með verkefni hjá næsta yfirmanni þínum ef á þarf að halda?	61,3%	59,1%	70,9%



Samanburður á stuðningi frá vinnufélögum og næsta yfirmanni

Spurning:	Sjaldan /Aldrei	Oft /Alltaf
Færð þú stuðning og hjálp með verkefni hjá vinnufélögum þínum ef á þarf að halda?	65,9%	69,5%
Færð þú stuðning og hjálp með verkefni hjá næsta yfirmanni þínum ef á þarf að halda?	61,3%	70,9%
Eru vinnufélagar þínir fúsir til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni, ef á þarf að halda?	55,0%	71,2%
Er næsti yfirmaður þinn fús til að hlusta á vandamál, sem við er að glíma í vinnunni, ef á þarf að halda?	53,8%	71,4%

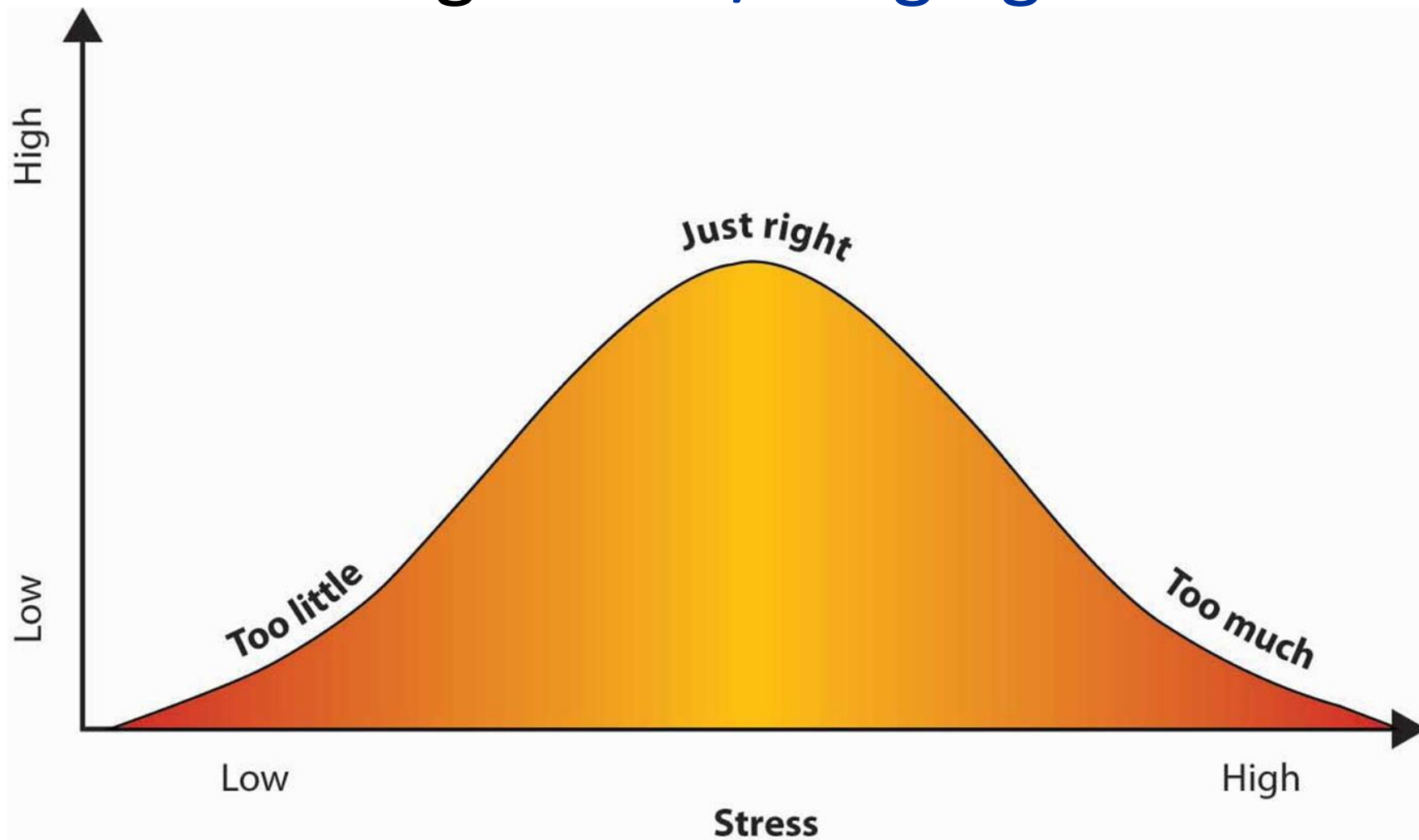


Samantekt

- Töluverður munur er á hamingju Íslendinga eftir stöðu og starfsheiti
- Lægsta hlutfall mjög hamingjusamra er meðal þeirra sem eru frá vinnu vegna veikinda (45%), atvinnulausra og öryrkja (51%)
- Ekki er mikill munur á hamingju eftir því hve mikið er að gera hjá fólki
- Andlegur stuðningur frá vinnufélögum virðist skipta meira máli en stuðningur við verkefni – þegar kemur að hamingju
- Stuðningur frá næsta yfirmanni virðist skipta miklu máli varðandi hamingju vinnandi fólks

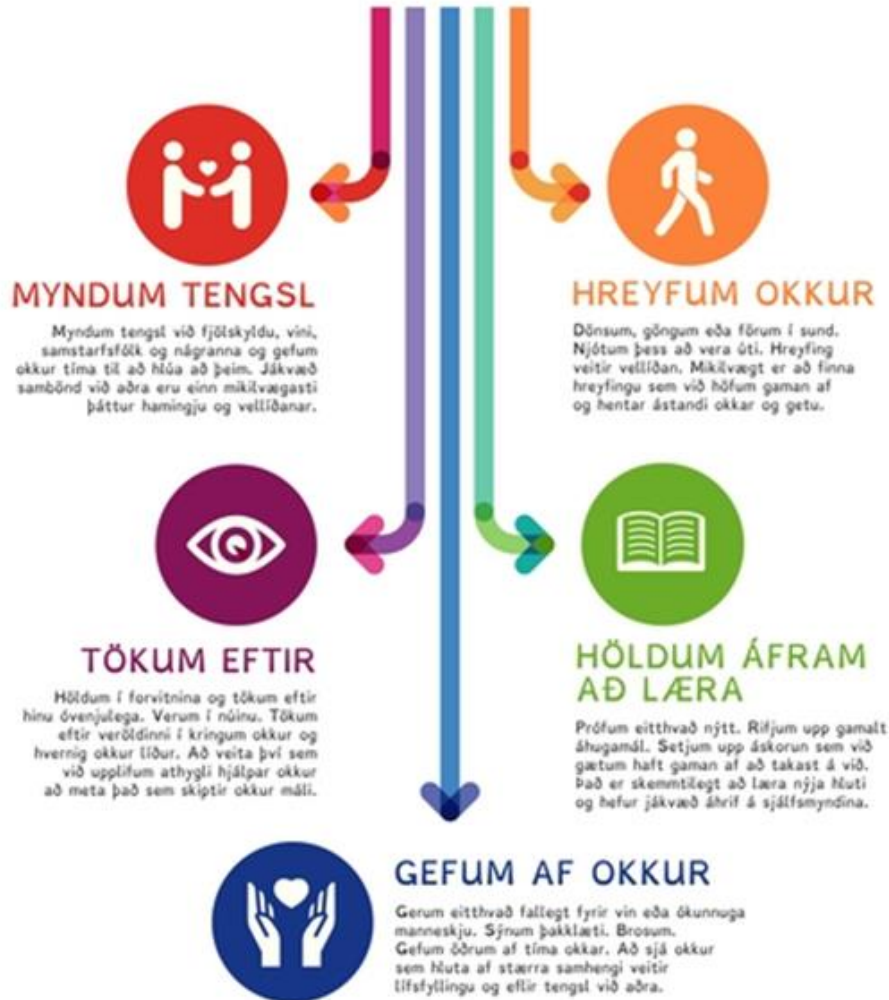


Streita og afköst / álag og líðan





Fimm leiðir að velliðan



Takk fyrir
dora@landlaeknir.is