

Frågor om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön

– COPSOQ III standardversion –

Frågor om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön

Instruktion

Frågorna i denna enkät handlar om arbetsförhållanden, hälsa och trivsel. Frågorna handlar om hur du känner, uppfattar och upplever att det fungerar för dig. Det är inte meningen att du ska fylla i enkäten med hjälp från andra. Kom ihåg att det inte finns några rätt eller fel, det handlar om vad du själv tycker och tänker. Det är viktigt för undersökningens kvalité att du svarar på så många frågor som du kan.

Det tar ca 20 minuter att svara på enkäten. Du svarar på enkäten genom att sätta ett kryss i den cirkel som motsvarar rätt svarsalternativ för dig.

Exempel på svar

Fråga	Utmärkt	Mycket god	God	Någor-lunda	Dålig
I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:	☐	☒	☐	☐	☐

Organisatorisk och social arbetsmiljö

Följande frågor handlar om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön. Vissa frågor kanske passar dig och ditt arbete bättre än andra frågor, men vänligen försök att besvara alla frågorna ändå. Om någon fråga känns orimlig eller inte är relevant, så behöver den inte besvaras. Markera det svar som passar bäst in på dig och ditt arbete.

De första frågorna handlar om samspelet kring arbetet	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig/ nästan aldrig
Är samarbetet bra mellan arbetskamraterna på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
Om du behöver, får du hjälp och stöd från dina kollegor?	☐	☐	☐	☐	☐
Känner du dig delaktig i en gemenskap på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
Om du behöver, är dina kollegor beredda att lyssna till dina problem med arbetet?	☐	☐	☐	☐	☐
Är stämningen bra mellan dig och dina arbetskamrater?	☐	☐	☐	☐	☐
Kan du påverka vem du arbetar tillsammans med?	☐	☐	☐	☐	☐
Om du behöver, får du stöd och hjälp med ditt arbete från din närmaste chef?	☐	☐	☐	☐	☐
Om du behöver, är din närmaste chef beredd att lyssna på problem som rör ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐

Dessa frågor handlar om dig själv i relation till dina arbetsuppgifter	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
Vet du precis vad som förväntas av dig i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Erbjuder ditt arbete möjligheter att utveckla dina färdigheter?	☐	☐	☐	☐	☐
Måste du ibland göra något som egentligen borde ha gjorts annorlunda?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du möjlighet att lära dig något nytt genom ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Måste du ibland göra saker i ditt arbete som kan verka onödiga?	☐	☐	☐	☐	☐

Dessa frågor handlar om hur ditt arbete är upplagt	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig/ nästan aldrig
Är ditt arbete varierat?	☐	☐	☐	☐	☐
Hamnar du genom ditt arbete i känslomässigt påfrestande situationer?	☐	☐	☐	☐	☐
Är du tvungen att arbeta väldigt snabbt?	☐	☐	☐	☐	☐
Måste du hantera andra människors personliga problem i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Har du möjlighet att påverka väsentliga beslut som gäller ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Kan du påverka vad du gör i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Kommer du efter med ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta händer det att du inte hinner slutföra alla dina arbetsuppgifter?	☐	☐	☐	☐	☐
Är din arbetsbörda ojämnt fördelad så att arbete samlas på hög?	☐	☐	☐	☐	☐
Kan du påverka din arbetsmängd?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta överväger du att söka ett nytt jobb?	☐	☐	☐	☐	☐

De följande frågorna handlar om hur du uppfattar ditt arbete	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
Finns det klara mål för ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Ställs det krav som strider mot varandra i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐
Är ditt arbete meningsfullt?	☐	☐	☐	☐	☐
Vet du exakt vilka som är dina ansvarsområden?	☐	☐	☐	☐	☐
Arbetar du i ett högt tempo under hela dagen?	☐	☐	☐	☐	☐
Är ditt arbete känslomässigt krävande?	☐	☐	☐	☐	☐
Kan du använda ditt kunnande eller dina färdigheter i ditt arbete?	☐	☐	☐	☐	☐

Dessa frågor handlar om dig i relation till din arbetsplats	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
Får du information i god tid på din arbetsplats t.ex. när det gäller viktiga beslut, förändringar och framtidsplaner?	☐	☐	☐	☐	☐
Uppmärksammar och uppskattar ledningen din arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐	☐
Skulle du rekommendera andra att söka anställning på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
Behandlas du rättvist på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
Får du veta allt du behöver för att klara ditt arbete på ett bra sätt?	☐	☐	☐	☐	☐
I vilken utsträckning anser du att det är möjligt att utföra dina arbetsuppgifter med en tillfredsställande kvalitet?	☐	☐	☐	☐	☐
Är du stolt över att vara en del av den organisation som du arbetar inom?	☐	☐	☐	☐	☐

I vilken utsträckning anser du att din närmaste chef ...	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
ser till att samtliga medarbetare har bra utvecklingsmöjligheter?	☐	☐	☐	☐	☐
är bra på att planera arbetet?	☐	☐	☐	☐	☐
är bra på att hantera konflikter?	☐	☐	☐	☐	☐

Följande frågor handlar om oro för arbetslöshet och förändrade arbetsförhållanden	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
Oroar du dig för att bli arbetslös?	☐	☐	☐	☐	☐
Är du orolig för att dina arbetsuppgifter förändras mot din vilja?	☐	☐	☐	☐	☐
Oroar du dig för att ny teknologi kan göra dig överflödig?	☐	☐	☐	☐	☐
Är du orolig för att det skulle bli svårt att hitta nytt arbete om du blev arbetslös?	☐	☐	☐	☐	☐
Är du orolig för att bli omplacerad mot din vilja?	☐	☐	☐	☐	☐

Följande frågor handlar om relationen mellan arbete och privatliv	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
Känner du att ditt arbete tar så mycket av din <i>energi</i> att det påverkar privatlivet negativt?	☐	☐	☐	☐	☐
Känner du att ditt arbete tar så mycket av din <i>tid</i> att det påverkar privatlivet negativt?	☐	☐	☐	☐	☐
Känner du att kraven i ditt arbete stör privatlivet?	☐	☐	☐	☐	☐

Angående ditt arbete i allmänhet. Hur tillfredsställd är du med ...	Mycket tillfredsställd	Tillfredsställd	Varken eller	Otillfredsställd	Mycket otillfredsställd
dina framtidsutsikter i jobbet?	☐	☐	☐	☐	☐
de fysiska arbetsförhållandena?	☐	☐	☐	☐	☐
det sätt dina kunskaper används på?	☐	☐	☐	☐	☐
ditt arbete som helhet, allt inräknat?	☐	☐	☐	☐	☐

Frågorna nedan avser inte ditt eget jobb utan din arbetsplats som helhet	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
Litar ledningen på att medarbetarna gör ett bra jobb?	☐	☐	☐	☐	☐
Kan medarbetarna lita på den information som kommer från ledningen?	☐	☐	☐	☐	☐
Löses konflikter på ett rättvist sätt?	☐	☐	☐	☐	☐
Blir medarbetarna uppskattade för en bra arbetsinsats?	☐	☐	☐	☐	☐
Litar medarbetarna i allmänhet på varandra?	☐	☐	☐	☐	☐
Är det möjligt för medarbetarna att uttrycka sina åsikter och känslor?	☐	☐	☐	☐	☐
Fördelas arbetsuppgifterna på ett rättvist sätt?	☐	☐	☐	☐	☐
Är du nöjd med kvaliteten på det arbete som utförs på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐

Följande frågor avser hur du har haft det under de senaste 4 veckorna.	Hela tiden	En stor del av tiden	En del av tiden	En liten del av tiden	Inte alls
Hur ofta har du haft svårt att koppla av?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta har du varit lättretlig?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta har du varit känslomässigt utmattad?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta har du varit anspänd?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta har du varit fysiskt utmattad?	☐	☐	☐	☐	☐
Hur ofta har du saknat ork och energi?	☐	☐	☐	☐	☐

Hur ofta upplever du följande?	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig
Jag känner mig full av energi när jag utför mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag är starkt engagerad i mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
Jag har ett brinnande intresse för mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐

Hälsa	Utmärkt	Mycket god	God	Någorlunda	Dålig
I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:	☐	☐	☐	☐	☐

Kränkande beteenden

Hot om våld	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gånger	Nej
Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för hot om våld på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
	Kollegor	En överordnad	Underställda	Klienter/ kunder/ patienter	
Om ja, från vem? (flera kryss är möjligt)	☐	☐	☐	☐	

Fysiskt våld	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gånger	Nej
Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för fysiskt våld på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
	Kollegor	En överordnad	Underställda	Klienter/ kunder/ patienter	
Om ja, från vem? (flera kryss är möjligt)	☐	☐	☐	☐	

Mobbning	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gånger	Nej
Med mobbning menas att man upprepade gånger blir utsatt för obehagliga eller kränkande handlingar, som det är svårt att försvara sig emot.					
Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för mobbning på din arbetsplats?	☐	☐	☐	☐	☐
	Kollegor	En överordnad	Underställda	Klienter/ kunder/ patienter	
Om ja, från vem? (flera kryss är möjligt)	☐	☐	☐	☐	

Digitala kränkningar	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gångar	Nej
-----------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------

Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för kränkningar på sociala medier (t.ex. Facebook), via e-post eller SMS som har något med ditt arbete att göra?

☐
☐
☐
☐
☐

Kollegor	En överordnad	Underställda	Klienter/ kunder/ patienter
-----------------	--------------------------	---------------------	--

Om ja, från vem? (flera kryss är möjligt)

☐
☐
☐
☐

Icke önskvärd sexuell uppmärksamhet	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gångar	Nej
--	-------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------

Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för icke önskvärd sexuell uppmärksamhet på din arbetsplats?

☐
☐
☐
☐
☐

Kollegor	En överordnad	Underställda	Klienter/ kunder/ patienter
-----------------	--------------------------	---------------------	--

Om ja, från vem? (flera kryss är möjligt)

☐
☐
☐
☐