

COPSOQ

— SVERIGE —

Den mellanlånga versionen av COPSOQ II

Frågor om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön

Frågor om den organisatoriska och sociala arbetsmiljön

Organisationens egen inledande text

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 kvalitet att du svarar på så många frågor som du kan.

Det tar mellan 15 - 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 hur ett svar kan se ut:

	Utmärkt	Mycket god	God	Någorlunda	Dålig
I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Psykosocial arbetsmiljö och arbetstillfredsställelse

Följande frågor handlar om psykosocial arbetsmiljö och arbetstillfredsställelse.

Vissa frågor kanske passar dig och ditt arbete bättre än andra frågor men vänligen försök att besvara alla frågorna ändå. Markera det svar som passar bäst in på dig och ditt arbete.

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig/ nästan aldrig
Är din arbetsbörda ojämnt fördelad så att arbete samlas på hög?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hamnar du genom ditt arbete i känslomässigt påfrestande situationer?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du möjlighet att påverka väsentliga beslut som gäller ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är du tvungen att arbeta väldigt snabbt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är stämningen bra mellan dig och dina arbetskamrater?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Måste du förhålla dig till andra människors personliga problem i ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan du påverka vem du arbetar tillsammans med?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan du påverka vad du gör i ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommer du efter med ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är ditt arbete varierat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är samarbetet bra mellan arbetskamraterna på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta händer det att du inte hinner slutföra alla dina arbetsuppgifter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du tillräckligt med tid för att utföra dina arbetsuppgifter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känner du dig delaktig i en gemenskap på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan du påverka din arbetsmängd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta överväger du att söka nytt jobb?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om du behöver, får du hjälp och stöd från dina kollegor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig/ nästan aldrig
Om du behöver, är dina kollegor beredda att lyssna till dina problem med arbetet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta talar dina kollegor med dig om hur du utför ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I låg grad	I mycket låg grad
Måste du hålla ett högt arbetstempo?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är ditt arbete känslomässigt krävande?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kräver ditt arbete att du tar initiativ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är ditt arbete meningsfullt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får du information i god tid på din arbetsplats t.ex. när det gäller viktiga beslut, förändringar och framtidsplaner?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finns det klara mål för ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ställs det krav som strider mot varandra i ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uppmärksammar och uppskattar ledningen din arbetsinsats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känner du att din arbetsinsats är viktig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skulle du rekommendera andra att söka anställning på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vet du exakt vilka som är dina ansvarsområden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respekteras du av ledningen på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir du känslomässigt berörd av ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan du använda ditt kunnande eller dina färdigheter i ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Får du veta du allt du behöver för att klara ditt arbete på ett bra sätt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gör du saker i arbetet som accepteras av vissa personer men inte av andra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I låg grad	I mycket låg grad
Behandlas du rättvist på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vet du precis vad som förväntas av dig i ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Måste du ibland göra något som egentligen borde ha gjorts annorlunda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har du möjlighet att lära dig något nytt genom ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känner du dig motiverad och engagerad i ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Måste du ibland göra saker i ditt arbete som kan verka onödiga?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arbetar du i ett högt tempo under hela dagen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Erbjuder ditt arbete möjligheter att utveckla dina färdigheter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Har din arbetsplats stor betydelse för dig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Angående ditt arbete i allmänhet. Hur tillfredsställd är du med:

	Mycket tillfredsställd	Tillfredsställd	Varken eller	Otillfredsställd	Mycket otillfredsställd
dina framtidsutsikter i jobbet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fysiska arbetsförhållanden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
det sätt dina kunskaper används på?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ditt arbete som helhet, allt inräknat?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arbetsplatsen som helhet

Frågorna nedan avser inte ditt eget jobb utan din arbetsplats som helhet.

	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I låg grad	I mycket låg grad
Litar ledningen på att medarbetarna gör ett bra jobb?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kan man lita på den information som kommer från ledningen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Löses konflikter på ett rättvist sätt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Undanhåller ledningen viktig information från de anställda?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blir de anställda uppskattade för en bra arbetsinsats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Undanhåller de anställda information från varandra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Undanhåller de anställda information från ledningen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Litar de anställda i allmänhet på varandra?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hanterar ledningen alla förslag från de anställda seriöst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Är det möjligt för de anställda att uttrycka sina åsikter och känslor?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fördelas arbetsuppgifterna på ett rättvist sätt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Följande frågor avser din relation till din närmaste chef.

	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig/ nästan aldrig
Om du behöver, är din närmaste chef beredd att lyssna på problem som rör ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om du behöver, får du stöd och hjälp med ditt arbete från din närmaste chef?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta talar din närmaste chef med dig om hur du utför ditt arbete?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

I vilken utsträckning anser du att din närmaste chef –

	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I låg grad	I mycket låg grad
– ser till att samtliga medarbetare har bra utvecklingsmöjligheter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– prioriterar trivseln på arbetsplatsen högt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– är bra på att planera arbetet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
– är bra på att hantera konflikter?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dessa frågor handlar om ifall det finns plats för alla på din arbetsplats.

	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I låg grad	I mycket låg grad
Behandlas män och kvinnor som jämställda på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finns det utrymme för anställda av olika etnisk bakgrund och med olika religion?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hälsa och trivsel

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 sovit dåligt eller oroligt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du saknat ork och energi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du haft svårt att somna?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du varit fysiskt utmattad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du varit känslomässigt utmattad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du vaknat för tidigt och inte kunnat somna om?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du känt dig trött?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du vaknat fler gånger och haft svårt att somna om?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du haft svårt att koppla av?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du varit lättretlig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du varit anspänd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hur ofta har du varit stressad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Utmärkt	Mycket god	God	Någorlunda	Dålig
I allmänhet, skulle du vilja säga att din hälsa är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Arbete och privatliv

Följande frågor handlar om relationen mellan arbete och privatliv.

	Ja, helt säkert	Ja, till viss del	Ja, men bara lite	Nej, inte alls
Upplever du ofta en konflikt mellan ditt arbete och privatliv, så att du helst hade velat vara på "båda ställena samtidigt"?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känner du att ditt arbete tar så mycket av din energi att det påverkar privatlivet negativt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Känner du att ditt arbete tar så mycket av din tid att det påverkar privatlivet negativt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Säger din familj eller dina vänner till dig att du arbetar för mycket?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Konflikter och kränkande beteenden

	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?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om ja, från vem? (Det går att markera med flera kryss)				<input type="radio"/> Kollegor <input type="radio"/> En överordnad <input type="radio"/> Underställda <input type="radio"/> Klienter/ kunder/ patienter	

	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?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om ja, från vem? (Det går att markera med flera kryss)				<input type="radio"/> Kollegor <input type="radio"/> En överordnad <input type="radio"/> Underställda <input type="radio"/> Klienter/ kunder/ patienter	

Med mobbing menas att man upprepade gånger blir utsatt för obehagliga eller kränkande handlingar, som det är svårt att försvara sig emot.

	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gånger	Nej
Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för mobbing på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om ja, från vem? (Det går att markera med flera kryss)					
				<input type="radio"/> Kollegor	
				<input type="radio"/> En överordnad	
				<input type="radio"/> Underställda	
				<input type="radio"/> Klienter/ kunder/ patienter	

	Ja, dagligen	Ja, varje vecka	Ja, varje månad	Ja, några gånger	Nej
Har du under de senaste 12 månaderna blivit utsatt för icke önskvärd sexuell uppmärksamhet på din arbetsplats?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Om ja, från vem? (Det går att markera med flera kryss)					
				<input type="radio"/> Kollegor	
				<input type="radio"/> En överordnad	
				<input type="radio"/> Underställda	
				<input type="radio"/> Klienter/ kunder/ patienter	

Tack för att du tog dig tid att fylla i alla frågorna!