Psykisk arbejdsmiljø

Kort spørgeskema
til vurderingen af
det psykiske arbejdsmiljø

2. Udgave

ami
arbejdsmiljøinstituttet

Spørgeskemaet

Dette spørgeskema kan anvendes som et redskab til at kortlægge og vurdere det psykiske arbejdsmiljø. Når medarbejderne har udfyldt spørgeskemaerne, samles skemaerne sammen, og der udarbejdes en samlet oversigt over besvarelserne for arbejdspladsen og de enkelte afdelinger. Hvis der ser ud til at være problemer, kan man i samarbejds- eller sikkerhedsudvalget drøfte, hvad der skal gøres. Hvis man har brug for hjælp udefra, kan man få bistand fra BST, arbejdstilsynet, organisationer eller konsulentfirmaer.

Det er vigtigt, at alle etiske regler overholdes, når man bruger skemaet:

- Det skal være frivilligt at deltage. Der må ikke lægges pres på nogen for at få dem til at svare.
- Den enkelte skal være anonym. Resultaterne skal gøres op for grupper, der er så store, at man ikke kan genkende enkeltpersoner.
- Alle medarbejdere, som har bidraget til undersøgelsen, har ret til at se de samlede resultater.
- Det er virksomheden og dens afdelinger, der bliver undersøgt. Ikke de enkelte medarbejdere.

Hvilken afdeling arbejder du i?

_____

---

1. De følgende spørgsmål handler om forskellige krav i arbejdet. Sæt kryds ved det svar, som passer bedst ud for hvert spørgsmål.

		Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig / næsten aldrig
a.	Er det nødvendigt at arbejde meget hurtigt?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
b.	Bringer dit arbejde dig i følelsesmæssigt belastende situationer?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
c.	Er dit arbejde ujævnt fordelt, så at det hober sig op?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
d.	Kræver dit arbejde, at du skjuler dine følelser?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
e.	Hvor ofte sker det, at du ikke når alle dine arbejdsopgaver?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
f.	Bliver du følelsesmæssigt berørt af dit arbejde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0

Antal points for krav (summen af 1a til 1f):_____
(Maksimum er 24, minimum er 0).

2. De følgende spørgsmål handler om indflydelse og udviklingsmuligheder i arbejdet. Sæt kryds ud for hvert af spørgsmålene ved det svar, som passer bedst.

		I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
a.	Har du stor indflydelse på beslutninger om dit arbejde	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
b.	Kunne du tænke dig at være på din nuværende arbejdsplads resten af dit arbejdsliv?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
c.	Kræver dit arbejde, at du er initiativrig?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
d.	Har du indflydelse på mængden af dit arbejde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
e.	Er dine arbejdsopgaver meningsfulde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
f.	Har du mulighed for at lære noget nyt gennem dit arbejde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
g.	Har du indflydelse på, hvad du laver på dit arbejde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
h.	Føler du, at du yder en vigtig arbejdsindsats?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
i.	Kan du bestemme, hvornår du holder pauser?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
j.	Synes du, at din arbejdsplads har stor personlig betydning for dig?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0

Antal points for indflydelse og udvikling (summen af 2a-2j): _____
(Maksimum er 40, minimum er 0).

3. *De næste spørgsmål handler om ledelse, støtte og kommunikation på arbejdspladsen. Sæt kryds ud for hvert af de ti spørgsmål ved det svar, som passer bedst.*

		Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig / næsten aldrig
a.	Hvor ofte får du hjælp og støtte fra dine nærmeste overordnede?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
b.	Hvor ofte får du hjælp og støtte fra dine kolleger?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
c.	Hvor ofte taler du med dine overordnede om, hvor godt du udfører dit arbejde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
d.	Hvor ofte taler du med dine kolleger om, hvor godt du udfører dit arbejde?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0

		I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
e.	Er der et godt samarbejde blandt kollegerne på din arbejdsplads?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
f.	Får du al den information, du behøver, for at klare dit arbejde godt?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
g.	Er den nærmeste ledelse på din arbejdsplads god til at planlægge arbejdet ?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
h.	Får du information om vigtige beslutninger, ændringer og fremtidsplaner i god tid?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
i.	Er den nærmeste ledelse på din arbejdsplads god til at løse konflikter?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
j.	Føler du dig som en del af et fællesskab på din arbejdsplads?	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0

Antal points for ledelse, støtte og kommunikation (3a-3j): _____
(Maksimum: 40, minimum: 0).

4. *Er du bekymret for, at –*

		Ja	Nej
a.	blive arbejdsløs?	❑ 1	❑ 0
b.	du på grund af "ny teknik" bliver overflødig?	❑ 1	❑ 0
c.	du får svært ved at finde et nyt job, hvis du bliver arbejdsløs?	❑ 1	❑ 0
d.	du mod din vilje forflyttes til andet arbejde?	❑ 1	❑ 0

Antal points for utryghed i arbejdet (4a-4d): _____
(Maksimum: 4, minimum: 0).

5. Angående dit job i almindelighed. Hvor tilfreds er du med –

		Meget tilfreds	Tilfreds	Utilfreds	Meget utilfreds
a.	dine fremtidsudsigter i arbejdet?	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
b.	det fysiske arbejdsmiljø?	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
c.	måden, dine evner bruges på?	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
d.	dit job som helhed, alt taget i betragtning?	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0

Antal points for tilfredshed med arbejdet (5a-5d):_____
(Maksimum:12, minimum:0).

Herefter følger nogle spørgsmål om helbred, stress, træthed og velvære. Det er IKKE meningen, at du skal prøve at skelne mellem de symptomer, der skyldes arbejdet, og de symptomer, der skyldes andre forhold. Det gælder om at beskrive, hvordan du har det alt i alt.

6. Hvordan synes du, at dit helbred er alt i alt?

Fremragende	❑	(4)
Vældig godt	❑	(3)
Godt	❑	(2)
Mindre godt	❑	(1)
Dårligt	❑	(0)

Antal points for generelt helbred (spm.6):_____
(Maksimum:4, minimum:0).

7. De næste spørgsmål handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger –

		Hele tiden	Det meste af tiden	En hel del af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
a.	har du været meget nervøs?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5
b.	har du været så langt nede, at intet kunne opmuntre dig?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5
c.	har du følt dig rolig og afslappet?	❑ 5	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
d.	har du været trist til mode?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5
e.	har du været glad og tilfreds?	❑ 5	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0

Antal points for psykisk velvære (7a-7e):_____
(Maksimum:25, minimum:0).

8. De sidste spørgsmål handler også om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger. Hvor stor en del af tiden i de sidste 4 uger –

	Hele Tiden	Det meste af tiden	En hel del af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
a. har du følt dig veloplagt og fuld af liv?	❑ 5	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
b. har du været fuld af energi?	❑ 5	❑ 4	❑ 3	❑ 2	❑ 1	❑ 0
c. har du følt dig udslidt?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5
d. har du følt dig træt?	❑ 0	❑ 1	❑ 2	❑ 3	❑ 4	❑ 5

Antal points for vitalitet (8a-8d):_____
(Maksimum:20, minimum:0).

Hvis du har yderligere bemærkninger eller kommentarer til det psykiske arbejdsmiljø på din arbejdsplads, er du velkommen til at skrive her:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____