

Enkäten Arbetets resurser och belastningsfaktorer



Detta är ett modellformulär av en enkät som har utvecklats av Arbetshälsoinstitutet och som arbetsplatser kan använda för att kartlägga arbetets resurser och belastningsfaktorer samt för att utveckla verksamheten.

Använd inte detta formulär för att besvara enkäten.



Arbetsplatser kan genomföra enkäten självständigt genom att använda det elektroniska enkätverktyget som finns på [Arbetshälsoinstitutets webbplats](#).

Innehållet får inte användas i kommersiellt syfte.



Arbetets innehåll samt hantering och organisering av arbetet

	Dålig situation 			Bra situation 		
	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Inget svar
1. Mina arbetsuppgifter och mål är tydliga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Det är möjligt att uppnå de mål som ställts upp för mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag kan utnyttja mina styrkor mångsidigt i mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag kan utveckla min kompetens och lära mig nytt i mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag kan utföra mitt arbete så bra jag vill.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag ser de positiva resultaten av mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag får konstruktiv respons på hur jag har lyckats i mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag kan påverka sådant som är viktigt för mitt arbete.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag upplever att jag utför ett viktigt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag litar på att mitt arbete fortsätter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Arbetsbelastning

Hur ofta har följande saker belastat dig i arbetet under de senaste sex månaderna?	Bra situation 			Dålig situation 		
	Har mycket sällan/ aldrig belastat	Har ganska sällan belastat	Har då och då belastat	Har rätt ofta belastat	Har mycket ofta belastat	Inget svar
11. Arbetsmängd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ständig brådska	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Arbetstider	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Störningar och brister i arbetsförhållandena, t.ex. avbrott och oljud	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. För höga krav i arbetet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Motstridiga förväntningar från olika instanser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
17. Arbetsredskap eller system som inte fungerar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Förändringar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Informationsöverflöd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Utförande av flera uppgifter samtidigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Arbets säkerhetsrisker	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Arbetsbetingad stress

Med stress avses en situation där en person känner sig spänd, rastlös, nervös eller ångestfylld eller har svårt att sova när saker och ting ständigt besvärar tankarna.	Bra situation 			Dålig situation 		
	Mycket sällan/ aldrig	Ganska sällan	Då och då	Rätt ofta	Mycket ofta	Inget svar
22. Hur ofta upplever du stress på grund av arbetet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Återhämtning från arbetet

Bedöm din återhämtning under de senaste sex månaderna	Dålig situation 			Bra situation 		
	Mycket dåligt	Ganska dåligt	Medelmåttigt	Ganska bra	Mycket väl	Inget svar
23. Hur bra upplever du vanligtvis att du återhämtar dig från den belastning som ditt arbete orsakar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



En fungerande arbetsgemenskap

	Dålig situation 			Bra situation 		
	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Inget svar
24. Arbetsfördelningen och ansvarsområdena är tydliga på min arbetsplats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Min arbetsplats har fungerande spelregler.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Jag är nöjd med informationsgången i min arbetsgemenskap.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. På min arbetsplats är kommunikationen öppen och konstruktiv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Samarbetet fungerar bra på min arbetsplats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
29. Jag får stöd och hjälp av mina kollegor vid behov.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Jag känner mig uppskattad i arbetsgemenskapen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Jag vågar lyfta fram missförhållanden eller framföra idéer på min arbetsplats.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. På min arbetsplats utreder vi problemsituationer på ett konstruktivt sätt mellan de berörda parterna.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Sammanhållningen i min arbetsgemenskap är god.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ledning

	Dålig situation 			Bra situation 		
	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Inget svar
34. Min chef uppskattar allas arbete.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Jag får stöd och hjälp av min chef vid behov.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Jag kan lita på min chef.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
37. Ledningen lyssnar på personalens åsikter i viktiga frågor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Informationsutbytet fungerar bra mellan ledningen och personalen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ledningen tar hand om personalens arbetshälsa.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Praxis på arbetsplatsen

	Dålig situation 			Bra situation 		
	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Inget svar
40. På min arbetsplats diskuterar vi i tillräcklig grad arbetets mål och hur de ska uppnås.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
41. Vi utvecklar regelbundet verksamheten på min arbetsplats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Vi har förberett oss på förändringar som påverkar arbetet.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. På min arbetsplats behandlas alla rättvist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Praxisen på min arbetsplats stöder samordningen av arbetet och det övriga livet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Arbetsstillfredsställelse

	Dålig situation 			Bra situation 		
	Mycket sällan/aldrig	Ganska sällan	Då och då	Rätt ofta	Mycket ofta	Inget svar
45. Hur ofta känner du dig entusiastisk över ditt arbete?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Mycket missnöjd	Ganska missnöjd	Varken missnöjd eller nöjd	Ganska nöjd	Mycket nöjd	Inget svar
46. Hur nöjd är du med ditt nuvarande arbete?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Helt av annan åsikt	Delvis av annan åsikt	Varken av samma eller annan åsikt	Delvis av samma åsikt	Helt av samma åsikt	Inget svar
47. Jag skulle gärna rekommendera min arbetsgivare till en vän.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

