

Psykisk arbejdsmiljø

**AMI's korte spørgeskema til kortlægning af
det psykiske arbejdsmiljø**

Ny udgave

2006



Spørgeskemaet

Dette spørgeskema er udviklet af Arbejdsmiljøinstituttet som et redskab til vurdering og kortlægning af 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 konsulenter, arbejdstilsynet, fagforeninger eller arbejdsgiverorganisationer.

Arbejdsmiljøinstituttet har udarbejdet en *vejledning* for tolkning af resultaterne, som bør anvendes sammen med spørgeskemaet. Heri er der også en kort oversigt om at komme ”fra kortlægning til handling”.

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

- Det er frivilligt at deltage. Der må ikke lægges pres på nogen for at få dem til at deltage.
- Den enkelte er anonym. Resultaterne 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?

De følgende spørgsmål handler om dit psykiske arbejdsmiljø. Sæt et kryds ud for hvert spørgsmål ved det svar, der passer bedst.

Altid	Ofte	Somme- tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
-------	------	-----------------	----------	-----------------------------

1A. Kommer du bagud med dit arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

1B. Har du tid nok til dine arbejdsopgaver?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	1	2	3	4

1A og 1B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

Altid	Ofte	Somme- tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
-------	------	-----------------	----------	-----------------------------

2A. Er det nødvendigt at arbejde meget hurtigt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

2B. Er arbejdstempoet højt gennem hele arbejdsdagen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

2A og 2B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

Altid	Ofte	Somme- tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
-------	------	-----------------	----------	-----------------------------

3A. Bringer dit arbejde dig i følelsesmæssigt belastende situationer?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

3B. Skal du tage stilling til andre menneskers personlige problemer i dit arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

3A og 3B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

Altid	Ofte	Somme- tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
-------	------	-----------------	----------	-----------------------------

4A. Har du stor indflydelse på beslutninger om dit arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

4B. Har du indflydelse på mængden af dit arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

4A og 4B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
---------------------	------------	---------	-----------------	-----------------------

5A. Har du mulighed for at lære noget nyt gennem dit arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

5B. Kræver dit arbejde, at du er initiativrig?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

5A og 5B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

6A. Er dine arbejdsopgaver meningsfulde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

6B. Føler du, at du yder en vigtig arbejdsindsats?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

6A og 6B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

7A. Synes du, at din arbejdsplads har stor personlig betydning for dig?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

7B. Ville du anbefale en god ven at søge en stilling på din arbejdsplads?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

7A og 7B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

8A. Får du på din arbejdsplads information om f.eks. vigtige beslutninger, ændringer og fremtidsplaner i god tid?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

8B. Får du al den information, du behøver for at klare dit arbejde godt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

8A og 8B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

9A. Bliver dit arbejde anerkendt og påskønnet af ledelsen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

9B. Bliver du behandlet retfærdigt på din arbejdsplads?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

9A og 9B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

10A. Er der klare mål for dit eget arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

10B. Ved du nøjagtigt, hvad der forventes af dig i dit arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

10A og 10B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

11A. Prioriterer den nærmeste ledelse trivslen på arbejdspladsen højt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

11B. Er den nærmeste ledelse god til at planlægge arbejdet?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

11A og 11B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

Altid	Ofte	Somme- tider	Sjæl- dent	Aldrig/ næsten aldrig
-------	------	-----------------	---------------	-----------------------------

12A. Hvor ofte er din nærmeste overordnede villig til at lytte til dine problemer med arbejdet?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

12B. Hvor ofte får du hjælp og støtte fra din nærmeste overordnede?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

12A og 12B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

Meget tilfreds	Tilfreds	Utilfreds	Meget utilfreds
----------------	----------	-----------	-----------------

13. Angående dit job i almindelighed: Hvor tilfreds er du med dit job som helhed, alt taget i betragtning?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	2	1	0

13. Antal point: _____
(Mellem 0 og 3 point)

De næste to spørgsmål handler om, hvordan dit arbejde påvirker dit privatliv og familieliv.

Ja, helt sikkert	Ja, til en vis grad	Ja, men kun lidt	Nej, slet ikke
------------------	---------------------	------------------	----------------

14A. Føler du, at dit arbejde tager så meget af din energi, at det går ud over privatlivet?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	2	1	0

14B. Føler du, at dit arbejde tager så meget af din tid, at det går ud over privatlivet?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	2	1	0

14A og 14B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 6 point)

De næste fire spørgsmål handler ikke om dit eget arbejde, men om *hele virksomheden*, hvor du er ansat.

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

15A. Kan man stole på de udmeldinger, der kommer fra ledelsen?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

15B. Stoler ledelsen på, at medarbejderne gør et godt stykke arbejde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

15A og 15B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
------------------	------------	---------	--------------	--------------------

16A. Bliver konflikter løst på en retfærdig måde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

16B. Bliver arbejdsopgaverne fordelt på en retfærdig måde?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

16A og 16B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8 point)

De følgende fem spørgsmål handler om dit *eget* helbred og velbefindende. Det er **IKKE** meningen, at du skal prøve at skelne mellem de symptomer, der skyldes arbejdet, og dem der skyldes andre forhold. Det gælder om at beskrive, hvordan du har det alt i alt. Spørgsmålene handler om, hvordan du har haft det i de sidste 4 uger:

Fremragende	Vældig godt	Godt	Mindre godt	Dårligt
-------------	-------------	------	-------------	---------

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

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

17. Antal point: _____
(Mellem 0 og 4)

Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
------------	----------------------	-----------------	---------------	--------------------

18A. Hvor tit har du følt dig udkørt?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

18B. Hvor tit har du været følelsesmæssigt udmattet?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

18A og 18B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8)

Hele tiden	En stor del af tiden	En del af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
------------	----------------------	-----------------	---------------	--------------------

19A. Hvor tit har du været stresset?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

19B. Hvor tit har du været irriteret?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	3	2	1	0

19A og 19B. Antal point i alt: _____
(Mellem 0 og 8)

Ja, dagligt	Ja, ugentligt	Ja, månedligt	Ja, af og til	Nej
-------------	---------------	---------------	---------------	-----

20. Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for uønsket seksuel opmærksomhed på din arbejdsplads?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kolleger	En leder	Underordnede	Klienter/kunder/patienter
----------	----------	--------------	---------------------------

Hvis ja, fra hvem? (sæt gerne flere krydser)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ja, dagligt	Ja, ugentligt	Ja, månedligt	Ja, af og til	Nej
-------------	---------------	---------------	---------------	-----

21. Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for trusler om vold på din arbejdsplads?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kolleger	En leder	Underordnede	Klienter/kunder/patienter
----------	----------	--------------	---------------------------

Hvis ja, fra hvem? (sæt gerne flere krydser)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ja, dagligt	Ja, ugentligt	Ja, månedligt	Ja, af og til	Nej
-------------	---------------	---------------	---------------	-----

22. Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for fysisk vold på din arbejdsplads?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kolleger	En leder	Underordnede	Klienter/kunder/patienter
----------	----------	--------------	---------------------------

Hvis ja, fra hvem? (sæt gerne flere krydser)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ved mobning forstår man, at man gentagne gange bliver udsat for ubehagelig eller nedværdigende behandling, som det er svært at forsvare sig imod.

Ja, dagligt	Ja, ugentligt	Ja, månedligt	Ja, af og til	Nej
-------------	---------------	---------------	---------------	-----

23. Har du inden for de sidste 12 måneder været udsat for mobning på din arbejdsplads?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Kolleger	En leder	Underordnede	Klienter/kunder/patienter
----------	----------	--------------	---------------------------

Hvis ja, fra hvem? (sæt gerne flere krydser)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Så er der ikke flere spørgsmål.

På denne side kan du skrive mere om dit psykiske arbejdsmiljø, stress, helbred mv.
