

Psykisk arbejdsmiljø

+

Spørgeskema

Vi håber, at du vil deltage i undersøgelsen ved at besvare dette spørgeskema og sende det tilbage til Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik, Bispebjerg Hospital i vedlagte kuvert **inden 14 dage** fra modtagelsen.

Alle, der modtager spørgeskemaet, bedes besvare det, for at vi kan få et så præcist billede som muligt af det psykiske arbejdsmiljø i folkekirken.

Spørgsmålene bedes besvaret således, at der kun sættes ét kryds for hvert spørgsmål med mindre andet er angivet.

Indlæsningen foregår maskinelt, afkrydsningen skal derfor markeres tydeligt, som vist i spørgsmål a. i nedenstående tilfældigt valgte eksempel. Brug venligst en sort eller blå kuglepen eller tynd filtpen. Hvis en markering fortrydes, skal den forkerte markering helt udstreges, som vist i spørgsmål b.

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
a. Hvor ofte er din nærmeste foresatte villig til at lytte til dine problemer med arbejdet?	?	?	?	?	?
b. Hvor ofte taler du med din nærmeste foresatte om, hvor godt du udfører dit arbejde?	?	?	?	?	?

Eksempel på korrekt afkrydsning (a) og korrekt ændring af afkrydsning (b).

Eventuelle kommentarer til spørgeskemaet kan skrives her.

Sociale forhold, baggrund og levevaner

Først vil vi bede om nogle generelle baggrundsoplysninger

1. Er du:

Kvinde..... ?

Mand ?

2. Hvornår er du født?

Angiv fødselsår: _____

3. Hvilken skoleuddannelse har du?

(Sæt kun ét kryds)

7. klasse..... ?

8.-9. klasse ?

10. klasse..... ?

Mellemskoleeksamen..... ?

Realeksamen ?

HF/studentereksamen/HTX/HHX/FUU ?

Anden uddannelse..... ? skriv hvilken: _____

Under uddannelse..... ? skriv hvilken: _____

4. Hvad er din arbejdsfunktion?

Angiv arbejdsfunktion/stillingsbetegnelse: _____

5. Hvor længe har du været på din nuværende arbejdsplads?

Cirka: _____ år og _____ måneder.

6. Hvor mange timers ansættelse om ugen har du i Folkekirken?

Antal timer: _____

7. På hvilke tidspunkter i døgnet arbejder du sædvanligvis?

(Sæt kun ét kryds)

- Fast dagarbejde (overvejende mellem kl. 06 og 18). ?
Skiftende arbejdstider uden aftenarbejde..... ?
Skiftende arbejdstider med aftenarbejde..... ?
Andet..... ? skriv hvad: _____

8. Hvordan er du lønnet?

(Sæt gerne flere krydser)

- Timeløn..... ?
Månedsløn..... ?
Andet..... ? skriv hvordan: _____

Arbejds miljø

Nu følger en række spørgsmål om dit daglige arbejde. Ud for hvert spørgsmål vil vi bede dig om at sætte kryds ved det svar, der passer bedst på din situation.

9. Disse spørgsmål handler om krav, indflydelse og muligheder i arbejdet.

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
a. Er det nødvendigt at arbejde meget hurtigt?	?	?	?	?	?
b. Er dit arbejde varieret?	?	?	?	?	?
c. Skal du overskue mange ting på én gang i dit arbejde?	?	?	?	?	?
d. Bringer dit arbejde dig i følelsesmæssigt belastende situationer?	?	?	?	?	?
e. Kræver dit arbejde, at du lader være med at sige din mening?	?	?	?	?	?
f. Har du stor indflydelse på beslutninger om dit arbejde?	?	?	?	?	?
g. Kan du bestemme, hvornår du holder pauser?	?	?	?	?	?
h. Er dit arbejde ujævnt fordelt, så at det hober sig op?	?	?	?	?	?
i. Kræver dit arbejde, at du træffer svære beslutninger?	?	?	?	?	?

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
j. Kræver dit arbejde, at du husker meget?....	?	?	?	?	?
k. Har du indflydelse på, hvem du arbejder sammen med?.....	?	?	?	?	?
l. Kan du stort set tage ferie, som det passer dig?.....	?	?	?	?	?
m. Hvor ofte sker det, at du ikke når alle dine arbejdsopgaver?.....	?	?	?	?	?
n. Kræver dit arbejde, at du er god til at få idéer?	?	?	?	?	?
o. Kræver dit arbejde konstant opmærksomhed?.....	?	?	?	?	?
p. Har du indflydelse på mængden af dit arbejde?	?	?	?	?	?
q. Hvis du har brug for at gå et privat ærinde, kan du så forlade arbejdspladsen i en halv time uden at få særlig tilladelse?.....	?	?	?	?	?
r. Er det nødvendigt at arbejde over?.....	?	?	?	?	?
s. Kræver dit arbejde stor præcision?	?	?	?	?	?
t. Kan du gå hen til en anden medarbejder for at snakke?	?	?	?	?	?
u. Arbejder du isoleret fra de andre medarbejdere?	?	?	?	?	?
v. Har du mulighed for tale med de andre medarbejdere under arbejdet?	?	?	?	?	?
w. Er der en god stemning mellem dig og de andre medarbejdere?	?	?	?	?	?
x. Er der et godt samarbejde blandt medarbejderne på din arbejdsplads?	?	?	?	?	?
y. Føler du dig som en del af et fællesskab på din arbejdsplads?	?	?	?	?	?
z. Har du indflydelse på, hvad du laver på dit arbejde?	?	?	?	?	?

10. Disse spørgsmål handler om mening i arbejdet, medbestemmelse og informationer.

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
a. Er dit arbejde følelsesmæssigt belastende?	?	?	?	?	?
b. Kræver dit arbejde, at du er initiativrig?	?	?	?	?	?

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
c. Er dine arbejdsopgaver meningsfulde?	?	?	?	?	?
d. Kunne du tænke dig at være på din nuværende arbejdsplads resten af dit arbejdsliv?	?	?	?	?	?
e. Får du på din arbejdsplads information om f.eks. vigtige beslutninger, ændringer og fremtidsplaner i god tid?	?	?	?	?	?
f. Ved du præcist, hvor megen selvbestemmelse du har i dit arbejde?.....	?	?	?	?	?
g. Bliver der stillet modstridende krav til dig i dit arbejde?.....	?	?	?	?	?
h. Bliver du følelsesmæssigt berørt af dit arbejde?	?	?	?	?	?
i. Føler du, at du yder en vigtig arbejdsindsats?	?	?	?	?	?
j. Nyder du at fortælle om din arbejdsplads til andre mennesker?	?	?	?	?	?
k. Får du al den information, du behøver, for at klare dit arbejde godt?	?	?	?	?	?
l. Foretager du dig noget i dit arbejde, som bliver accepteret af nogle personer, men ikke af andre?	?	?	?	?	?
m. Er der klare mål for dit arbejde?	?	?	?	?	?
n. Har du mulighed for at lære noget nyt gennem dit arbejde?	?	?	?	?	?
o. Føler du dig motiveret og engageret i dit arbejde?	?	?	?	?	?
p. Føler du, at arbejdspladsens problemer også er dine?.....	?	?	?	?	?
q. Ved du helt klart, hvad der er dine ansvarsområder?.....	?	?	?	?	?
r. Må du somme tider gøre noget, der egentligt skulle have været gjort anderledes?.....	?	?	?	?	?
s. Kræver dit arbejde, at du skjuler dine følelser	'	'	'	'	'
t. Synes du, at din arbejdsplads har stor personlig betydning for dig?	'	'	'	'	'
u. Ved du nøjagtigt, hvad der forventes af dig i dit arbejde?.....	'	'	'	'	'
v. Kan du bruge din kunnen eller færdigheder i dit arbejde?.....	'	'	'	'	'

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
w. Må du somme tider foretage dig ting i dit arbejde, som forekommer dig unødvendige?	'	'	'	'	'

11. Følgende spørgsmål handler om situationer, hvor du har brug for hjælp eller støtte i dit arbejde fra andre medarbejdere.

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
a. Hvor ofte får du hjælp og støtte fra de andre medarbejdere?	?	?	?	?	?
b. Hvor ofte taler du med andre medarbejdere om, hvor godt du udfører dit arbejde?....	?	?	?	?	?
c. Hvor ofte er de andre medarbejdere villige til at lytte til dine problemer med arbejdet?	?	?	?	?	?

12. I hvor høj grad kan man sige, at den nærmeste foresatte –

(Eksempelvis er graveren nærmeste foresatte for gravermedhjælperen, menighedsrådets kontaktperson for organisten og provsten for præsten)

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	I meget høj grad	I høj grad	Delvist	I ringe grad	I meget ringe grad
a. - sørger for, at den enkelte medarbejder har gode udviklingsmuligheder?.....	?	?	?	?	?
b. - prioriterer trivslen på arbejdspladsen højt?	?	?	?	?	?
c. - er god til at planlægge arbejdet?	?	?	?	?	?
d. - er god til at løse konflikter?	?	?	?	?	?

13. Samarbejde med nærmeste foresatte?

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/ næsten aldrig
a. Hvor ofte er din nærmeste foresatte villig til at lytte til dine problemer med arbejdet?	?	?	?	?	?
b. Hvor ofte taler du med din nærmeste foresatte om, hvor godt du udfører dit arbejde?	?	?	?	?	?
c. Hvor ofte får du hjælp og støtte fra din nærmeste foresatte?	?	?	?	?	?

14. Angående dit arbejde i almindelighed. Hvor tilfreds er du med –

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

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

15. Er du bekymret for, at –

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	Ja	Nej
a. - blive arbejdsløs?	?	?
b. du på grund af "ny teknik" bliver overflødig?	?	?
c. - du får svært ved at finde nyt arbejde, hvis du bliver arbejdsløs?	?	?

16. Hvordan synes du dit helbred alt i alt er?

Fremragende	?
Vældig godt.....	?
Godt.....	?
Mindre godt.....	?
Dårligt	?

17. Hvor rigtige eller forkerte er følgende udsagn for dit vedkommende?

(Tag venligst stilling til alle udsagn, og sæt kun ét kryds ud for hvert udsagn)

	Helt rigtigt	Overvejende rigtigt	Ved ikke	Overvejende forkert	Helt forkert
a. Jeg bliver nok lidt lettere syg end andre..	?	?	?	?	?
b. Jeg er lige så rask som enhver anden, jeg kender	?	?	?	?	?
c. Jeg forventer, at mit helbred bliver dårligere.....	?	?	?	?	?
d. Mit helbred er fremragende.....	?	?	?	?	?

18. Disse spørgsmål handler om, hvordan du har haft det de sidste 4 uger. Hvor stor en del af tiden de sidste 4 uger –

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	Hele tiden	Det meste af tiden	En del af tiden	Noget af tiden	Lidt af tiden	På intet tidspunkt
a. - har du følt dig veloplagt og fuld af liv... ?	?	?	?	?	?	?
b. - har du været meget nervøs?	?	?	?	?	?	?
c. - har du været så langt nede, at intet kunne opmuntre dig?	?	?	?	?	?	?
d. - har du følt dig rolig og afslappet?.....	?	?	?	?	?	?
e. - har du været fuld af energi?	?	?	?	?	?	?
f. - har du været trist til mode?	?	?	?	?	?	?
g. - har du følt dig udslidt?	?	?	?	?	?	?
h. - har du været glad og tilfreds?	?	?	?	?	?	?
i. - har du følt dig træt?.....	?	?	?	?	?	?

19. Tag stilling til hvert enkelt udsagn og sæt kryds ud for, hvor godt det har passer på dig de sidste 4 uger!

(Tag venligst stilling til alle udsagn, og sæt kun ét kryds ud for hvert udsagn)

	Passer præcis	Passer ganske godt	Passer nogenlunde	Passer lidt	Passer ikke
a. Jeg har ikke orket at beskæftige mig med andre	?	?	?	?	?
b. Jeg har ikke haft tid til afslapning eller fornøjelser	?	?	?	?	?
c. Jeg har været lettere irriteret.....	?	?	?	?	?
d. Jeg har været initiativløs	?	?	?	?	?

20. Hvor ofte har du de sidste 4 uger –

(Besvar venligst alle spørgsmål og sæt kun ét kryds ud for hvert spørgsmål)

	Altid	Ofte	Somme tider	Sjældent	Aldrig/næsten aldrig
a. - haft ondt i maven eller problemer med maven?.....	?	?	?	?	?
b. - haft trykken for brystet eller brystmerter?.....	?	?	?	?	?
c. - været svimmel?.....	?	?	?	?	?
d. - haft spændinger i forskellige muskler?.....	?	?	?	?	?
e. - haft koncentrationsbesvær?.....	?	?	?	?	?
f. - haft svært ved at tage beslutninger?.....	?	?	?	?	?
g. - haft svært ved at huske?.....	?	?	?	?	?
h. - haft svært ved at tænke klart?	?	?	?	?	?

21. Alment befindende

Nedenfor er anført en række gener og problemer, som man undertiden kan have. Sæt for hvert spørgsmål ét kryds ud for det svar som passer bedst på, hvordan det pågældende problem har generet dig i løbet af den sidste uge inklusiv i dag.

	Slet ikke	En lille smule	Moderat	En hel del	I svær grad
1. Hovedpine?	?	?	?	?	?
2. Nervøsitet eller "indvendig rysten"?	?	?	?	?	?
3. Uønskede tanker, som du ikke kunne få ud af hovedet?	?	?	?	?	?
4. Svimmelhed eller besvimelses tilløb?	?	?	?	?	?
5. Nedsat seksuel lyst eller tilfredsstillelse?	?	?	?	?	?
6. Følt dig kritisk overfor andre?	?	?	?	?	?
7. Haft følelsen af, at andre kan kontrollere dine tanker?	?	?	?	?	?
8. Følt at andre er skyld i de fleste af dine problemer?	?	?	?	?	?
9. Hukommelsesbesvær?	?	?	?	?	?
10. Været bekymret over sjukskethed eller ligegyldighed?	?	?	?	?	?
11. Følt dig utilfreds eller irriteret på ringe foranledning?	?	?	?	?	?
12. Smerter i hjerte eller bryst?	?	?	?	?	?
13. Følt angst på gader eller åbne pladser?	?	?	?	?	?
14. Følt dig energiforladt eller langsom?	?	?	?	?	?
15. Haft selvmordstanker?	?	?	?	?	?
16. Hørt stemmer, som andre ikke kunne høre? ...	?	?	?	?	?
17. Rysten eller skælven?	?	?	?	?	?
18. Følelse af mistillid til andre?	?	?	?	?	?
19. Dårlig appetit?	?	?	?	?	?
20. Let til gråd?	?	?	?	?	?
21. Følelse af skyhed eller kejtethed over for det modsatte køn?	?	?	?	?	?
22. Følelse af at blive fanget eller fældet?	?	?	?	?	?
23. Pludselig angst uden grund?	?	?	?	?	?
24. Ukontrollerbar ophidselse eller opfarethed? ..	?	?	?	?	?
25. Angst for at forlade hjemmet alene?	?	?	?	?	?
26. Selvbefejdelser?	?	?	?	?	?
27. Smerter over lænden?	?	?	?	?	?
28. Kan ikke tage sig sammen til at få ting gjort?	?	?	?	?	?
29. Ensomhedsfølelse?	?	?	?	?	?
30. Følt dig melankolsk, nedtrykt?	?	?	?	?	?
31. Urimeligt bekymret?	?	?	?	?	?
32. Oplevelse af manglende interesse og engagement?	?	?	?	?	?
33. Følt dig frygtsom?	?	?	?	?	?
34. Fået såret dine følelser?	?	?	?	?	?
35. Følt at andre mennesker kender dine inderste tanker?	?	?	?	?	?
36. Følelse af, at andre ikke forstår dig?	?	?	?	?	?

	Slet ikke	En lille smule	Moderat	En hel del	I svær grad
37. Følt at folk er uvenlige eller ikke bryder sig om dig?	?	?	?	?	?
38. Må udføre ting meget langsomt for at sikre dig, at det er godt nok?.....	?	?	?	?	?
39. Hjerterbanken?	?	?	?	?	?
40. Kvalme eller opkastninger?	?	?	?	?	?
41. Følt dig underlegen overfor andre?.....	?	?	?	?	?
42. Muskelømhed?.....	?	?	?	?	?
43. Følelsen af at blive iagttaget eller at andre taler om dig?	?	?	?	?	?
44. Indsovnings besvær?.....	?	?	?	?	?
45. Tendens til at kontrollere alt, hvad du laver igen og igen?.....	?	?	?	?	?
46. Vanskelighed ved at tage beslutninger?.....	?	?	?	?	?
47. Angstoplevelser ved brug af offentlige transportmidler?	?	?	?	?	?
48. Åndedrætsproblemer (lufthunger)?.....	?	?	?	?	?
49. Anfald af kulde- eller varmfølelse?	?	?	?	?	?
50. Undgår bestemte ting, steder eller aktiviteter, som er forbundet med angstoplevelser? .	?	?	?	?	?
51. Følt dig "tom i hovedet"?.....	?	?	?	?	?
52. Prikken eller stikken i dele af legemet?	?	?	?	?	?
53. Fornemmelse af klump i halsen?	?	?	?	?	?
54. Håbløshedsfølelse med hensyn til fremtiden?	?	?	?	?	?
55. Koncentrationsbesvær?.....	?	?	?	?	?
56. Legemstræthed?	?	?	?	?	?
57. Følt dig opkørt eller anspændt?	?	?	?	?	?
58. Tyngdefornemmelse i arme eller ben ?.....	?	?	?	?	?
59. Dødstanker?	?	?	?	?	?
60. Trang til at trøstespise?.....	?	?	?	?	?
61. Usikkerhedsfølelse når man ser på dig, eller taler til dig?	?	?	?	?	?
62. Følelse af at huse tanker, som ikke er dine egne?	?	?	?	?	?
63. Føle tilskyndelse til at skade andre?	?	?	?	?	?
64. Vågne tidligere end sædvanlig?.....	?	?	?	?	?
65. Trang til at gentage den samme handling igen og igen?.....	?	?	?	?	?
66. Afbrudt søvn?	?	?	?	?	?
67. Føle trang til at slå ting i stykker ?.....	?	?	?	?	?
68. Have forestillinger, som ikke deles af andre?	?	?	?	?	?
69. Følt dig meget genert sammen med andre? ..	?	?	?	?	?
70. Følt ubehag blandt mange mennesker (for eksempel i butik eller biograf)?	?	?	?	?	?
71. Følelse af, at alt er besværligt?	?	?	?	?	?
72. Angstanfald?	?	?	?	?	?
73. Følt ubehag ved at spise ude?	?	?	?	?	?
74. Kommer let i skænderi?.....	?	?	?	?	?

	Slet ikke	En lille smule	Moderat	En hel del	I svær grad
75. Følt dig nervøs, når du lades alene?.....	?	?	?	?	?
76. Følt dig ikke værdsat efter fortjeneste?.....	?	?	?	?	?
77. Følelse af ensomhed, selv når du er blandt andre?.....	?	?	?	?	?
78. Følt dig så rastløs, at du ikke kan sidde stille?.....	?	?	?	?	?
79. Følelse af at være værdiløs?.....	?	?	?	?	?
80. Følelse af at kendte ting bliver mærkeligt "fremmede"?	?	?	?	?	?
81. Haft tilbøjelighed til at råbe op eller kaste med ting?.....	?	?	?	?	?
82. Følt angst for at besvime, når du er ude?.....	?	?	?	?	?
83. Følelse af, at folk vil udnytte dig?	?	?	?	?	?
84. Ubehagelige seksuelle tanker?.....	?	?	?	?	?
85. Forestilling om, at du vil blive straffet for dine synder?	?	?	?	?	?
86. Følelse af, at være presset til at få ting gjort?	?	?	?	?	?
87. Forestilling om, at der er noget alvorligt i vejen med dit legeme?	?	?	?	?	?
88. Manglende følelse af tilknytning til noget andet menneske?	?	?	?	?	?
89. Skyldfølelse?.....	?	?	?	?	?
90. Forestilling om, at der er noget i vejen med din hjerne?.....	?	?	?	?	?

22. Er der nogen som du virkelig kan tale med om noget personligt?

(Sæt gerne flere kryds.)

- Ja, forældre ?
- Ja, ægtefælle/samlever/kæreste ?
- Ja, børn ?
- Ja, øvrige familie ?
- Ja, kollega..... ?
- Ja, nabo..... ?
- Ja, barndoms- eller ungdomsven(inde) ?
- Ja, øvrige venner og bekendte ?
- Nej, ingen ?

23. Må vi kontakte dig på et senere tidspunkt som led i vores undersøgelse?

- Ja ?
- Nej..... ?

Har du kommentarer til spørgeskemaet er du velkommen til at skrive dem på side 2.