

TEMAOVERSIKT - MUST

FORKLARING

○ Kortversjonen er obligatorisk

Denne er automatisk huket av i bestilling:

☒ Kortversjon (10 min)

Tema i kortversjonen - forklaring:

"Kort" betyr at temaet inngår i MUST kortversjon

Kort: Jobbintensitet

Spm. 1: Er arbeidsbelastningen din **ujevn** slik at arbeidet hopper seg opp?

Spm. 2: Er det nødvendig å arbeide i et høyt **tempo**?

Spm. 3: Har du for **mye** å gjøre?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Alle spørsmålene som stilles om tema er listet opp her

○ Fullversjon er valgfri

Kort + alle tema merket “Full” utgjør MUST-undersøkelsen slik den var til juni 2024 (nå kalt fullversjonen). Ønsker dere kun *enkelte* av disse temaene? Klikk av for de dere ønsker ved bestilling.

Tema i Fullversjonen - forklaring:

«Full» betyr at temaet inngår i MUST fullversjon

Temanummer i valgmenyen ved bestilling av MUST.

Full: **[4] Rolleklarhet** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Er det fastsatt klare **mål** for din jobb?

Spm. 2: Vet du hva som er ditt **ansvarsområde**?

Spm. 3: Vet du nøyaktig hva som **forventes** av deg i jobben?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Hvis temaet velges, så følger alle spørsmålene med. Det er **ikke** mulig å plukke ut kun noen av **spørsmålene**.

○ Tilleggstema

Disse temaene kan velges inn i tillegg.

Valgfri: **[50] Økte krav på jobb – kompetansekrav**

Spm. 1: Man må i økende grad gjøre seg **kjent** med nye arbeidsprosesser

Spm. 2: Man må i økende grad **venne** seg til nye arbeidsprosesser

Spm. 3: Man må oftere bruke **nytt** arbeidsutstyr (enheter, programmer, osv.)

1. Ikke i det hele tatt – 2 – 3 – 4 – 5. Fullstendig

○ **Tematisk oversikt**

Oversikt over ALLE mulige tema samlet?

Se neste side!

Tall - nummer i bestillingsskjema
"x" - fast del av MUST (kan ikke velges bort)

OVERSIKT - ALLE TEMA

(KORT) - del av kortversjonen, fast
(FULL) - del av fullversjonen, valgfri
(T) - tilleggstema, valgfri

Arbeidskrav

- x Jobbintensitet (KORT)
- 48. Økte krav - intensivering (T)
- 49. Økte krav - karrierekrav (T)
- 50. Økte krav - kompetanse (T)

Tilgjengelighet

- 1. Arbeidstid (FULL)
- 44. Tilgjengelighet på fritiden (T)
- 54. Arbeidsrelatert FoMo (T)
- 47. Avbrytelser (T)

Arbeid privatliv

- 2. Arbeid-privatliv ubalanse (FULL)
- 45. Grenser mellom arbeid og privatliv (T)
- 46. Grenser mellom privatliv og arbeid (T)

Rolleforventninger

- x Rollekonflikt (KORT)
- 4. Rolleklarhet (FULL)
- 5. Unødvendige oppgaver (FULL)

Autonomi

- x Kontroll (KORT)

Kontorutforming

- x Kontorordning (KORT)
- 34. Kontorløsning, fysiske faktorer (T)
- 35. Kontorløsning, psykologiske faktorer (T)

Arbeid hjemmefra

- 3. Arbeid hjemmefra (FULL)

Ledelse

- x Ledelsesklima (KORT)
- 32. Støtte fra nærmeste leder (T)
- 33. Bemyndigende ledelse (T)
- 11. Rettferdig ledelse (FULL)
- 12. Prioritering oppgaver (FULL)
- 13. Kontakt med leder (FULL)

Selvledelse

- 14. Selvledelse (FULL)
- 36. Oppgaveutførelse (T)
- 37. Proaktivitet (T)
- 38. Kontraproduktivitet (T)
- 62. Selvregulert læring og utvikling (T)

Samhandlingsskultur

- 16. Støtte fra kolleger (FULL)
- 9. Innovasjonskultur (FULL)
- 20. Ulik behandling (FULL)

Samhandling i enhet

- x Psykologisk trygghet i enhet (KORT)
- 15. Sosialt klima i enhet (FULL)
- 17. Konflikter i enhet (FULL)

Samhandling i team

- 59. Psykologisk trygghet, konflikter (T)

Samhandling eksterne team

- 60. Psykologisk trygghet, konflikter (T)

Sikkerhetskultur

- 66. Sikkerhetsklima (T)

Brukerkontakt

- 28. Emosjonelt arbeid (T)

Mobbing

- 58. Negative handlinger på jobben (T)
- 18. Selvomplevd mobbing (FULL)

Uønsket seksuell oppmerksomhet

- 19. Uønsket seksuell oppm.- Frekvens (FULL)
- 31. Uønsket seksuell oppm. - Hendelser (T)

Vold og trusler

- 30. Vold og trusler (T)

Netthets

- 29. Netthets – handlinger (T)
- 55. Uhøflighet på nett - arbeidsrelatert (T)
- 56. Uhøflighet på nett - personrelatert (T)
- 57. Uhøflighet på nett - Krenking av privatliv (T)

Digitale løsninger

- 39. Kompleksitet (T)
- 40. Overbelastning (T)
- 41. Teknisk støtte (T)
- 42. Nytteverdi (T)
- 43. Upålitelighet (T)
- 51. Videomøter - generell utmattelse (T)
- 52. Videomøter - sosial utmattelse (T)
- 53. Videomøter - emosjonell utmattelse (T)
- 67. Bruk av generativ kunstig intelligens (T)

Utviklingsmuligheter

- 8. Kompetanseutvikling (FULL)
- 63. Læring og utvikling (T)
- 64. Læring gjennom refleksjon (T)
- 65. Læring gjennom eksperimentering (T)
- 61. Læringskultur i virksomheten (T)

Organisasjonsendring

- 24. Konsekvenser av endring for den individuelle arbeidstaker (T)
- 25. Endringsevne (T)
- 26. Involvering i endring (T)
- 27. Rykter om endring (T)

Tilknytning

- x Tilhørighet (KORT)
- x Jobbengasjement (KORT)
- 10. Intensjon om å slutte (FULL)

Jobbusikkerhet

- x Kvalitativ jobbusikkerhet (KORT)

Meningsfullhet

- 7. Meningsfullhet (FULL)

Balanse

- 6. Balanse, innsats – anerkjennelse (FULL)

Arbeidsevne

- 23. Arbeidsevne (FULL)

Helseplager

- 21. Fysiske plager (FULL)
- 22. Psykiske plager (FULL)

KORTVERSJON

Tema i kortversjonen: alle er fast del av MUST og kan ikke velges bort:

Kort: **Utdannelse**

Spm. 1: Hva er din høyeste avsluttede **utdannelse**?

Kort: **Ansettelsestid**

Spm. 1: Hvor mange **år** har du jobbet for din nåværende **arbeidsgiver**?

Kort: **Jobbintensitet**

Spm. 1: Er arbeidsbelastningen din **ujevn** slik at arbeidet hopper seg opp?

Spm. 2: Er det nødvendig å arbeide i et høyt **tempo**?

Spm. 3: Har du for **mye** å gjøre?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Kort: **Kontroll over avgjørelser**

Spm. 1: Hvis det finnes flere forskjellige måter å utføre arbeidet ditt på, kan du selv velge hvilken **framgangsmåte** du skal bruke?

Spm. 2: Kan du påvirke **mengden** av arbeid som blir tildelt deg?

Spm. 3: Kan du påvirke **avgjørelser** om hvilke personer som du skal samarbeide med?

Spm. 4: Kan du påvirke **beslutninger** som er viktige for ditt arbeid?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Kort: **Rollekonflikt**

Spm. 1: Må du gjøre ting som du mener burde vært gjort **annerledes**?

Spm. 2: Får du oppgaver uten tilstrekkelige hjelpemidler og **ressurser** til å fullføre dem?

Spm. 3: Mottar du **motstridende** forespørsler fra to eller flere personer?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Kort: Ledelsesklima

Spm. 1: Jeg får den **informasjon** som jeg behøver av min nærmeste leder

Spm. 2: Min nærmeste leder er god til å **håndtere** og gjennomføre endringer

Spm. 3: Min nærmeste leder **forklarer** virksomhetens mål og delmål slik at jeg forstår hva det betyr for mitt arbeid

Spm. 4: Jeg har en klar **forståelse** av hva min nærmeste leder forventer av meg

Spm. 5: Min nærmeste leder **viser** at han/hun bryr seg om hvordan jeg har det

Spm. 6: Jeg har **tilstrekkelig** myndighet i forhold til det ansvar som jeg har

Spm. 7: Min nærmeste leder tar seg **tid** til å involvere seg i sine ansattes karriereutvikling

Spm. 8: Min nærmeste leder **oppmuntre**r meg til å ta del i planleggingen av mitt arbeid

Spm. 9: Jeg får **anerkjennelse** av min nærmeste leder hvis jeg har gjort noe bra

Spm. 10: Jeg får **konstruktiv tilbakemelding** om jeg burde utført oppgaver annerledes

1. Aldri - 2. Sjeldent - 3. Av og til - 4. Ofte

Kort: Kvalitativ jobbusikkerhet

Spm. 1: Jeg tror jobben min vil endre seg til det **verre** i tiden framover

Spm. 2: Jeg føler meg utrygg på hva slags **arbeidsvilkår** jeg vil få framover

Spm. 3: Jeg er **bekymret** for hvordan jobben min vil bli i framtiden

1. Helt uenig - 2. Litt uenig - 3. Hverken enig eller uenig - 4. Litt enig - 5. Helt enig

Kort: Psykologisk trygghet

Spm. 1: Personene i min enhet er **komfortable** med å spørre hverandre om den riktige måten å gjøre noe på?

Spm. 2: I min enhet er det **tillatt** å ta opp problemer og vanskelige tema

Spm. 3: Hvis du gjør en **feil** i din enhet, brukes det ofte mot deg?

Spm. 4: Det er **lett** å spørre de andre i enheten om hjelp?

1. Veldig uenig - 2. - 3. - 4. - 5. - 6. - 7. Veldig enig

Kort: Kontorordning

Spm. 1: Tenk på en typisk arbeidsuke, hvor jobber du **oftest**?

1. På kontor med fast arbeidsstasjon - 2. På kontor uten fast arbeidsstasjon - 3. Hjemmefra - 4. Fjernarbeid (utenfor egen bopel) - 5. Annet

Spm. 2: Er utformingen slik at alle kan ha kontorplass **samtidig**?

1. Eget kontor med kun én arbeidsstasjon - 2. Delt kontor med 2-3 arbeidsstasjoner - 3. Landskap med 4-9 arbeidsstasjoner - 4. Landskap med 10-24 arbeidsstasjoner 5 Landskap med mer enn 24 arbeidsstasjoner

Spm. 3: Hvor **fornøyd** er du med ordningen du jobber i?

1. Svært misfornøyd – 2. Nokså misfornøyd – 3. Verken misfornøyd eller fornøyd – 4. Nokså fornøyd - 5. Svært fornøyd

Kort: **Tilhørighet**

Spm. 1: Jeg sier til mine venner at dette er en **god organisasjon** å arbeide i

Spm. 2: Mine **verdier** er veldig like organisasjonens verdier

Spm. 3: Denne organisasjonen **inspirerer** meg virkelig til å yte mitt beste

1. Helt uenig – 2. Delvis uenig – 3 Hverken enig eller uenig– 4. Nokså enig – 5. Helt enig

Kort: **Jobbengasjement**

Spm. 1: Jeg er full av **energi** i arbeidet mitt

Spm. 2: Jeg er **entusiastisk** i jobben min

Spm. 3: Jeg er **oppslukt** av arbeidet mitt

1. Aldri i det siste året- 2. Noen ganger det siste året - 3. Månedlig - 4. Noen ganger i måneden - 5. Ukentlig – 6. Noen ganger i uken – 7. Daglig

FULLVERSJON

- **MUST fullversjon = kortversjon + alle tema under.**

Velge alle tema under? Da får dere **MUST**-undersøkelsen slik den var til juni 2024.

- Dere kan fritt velge blant temaene (ingen, ett, flere eller alle).
- Men - det er **ikke** mulig å plukke ut kun noen av **spørsmålene** som inngår i et tema.

Full: **[1] Arbeidstid og forventning** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Hvor mange timer i uken er din **avtalefestede** arbeidstid?

Spm. 2: I en typisk arbeidsuke, hvor mange timer jobber du **utover** dette?

Spm. 3: Forventes det at du er **tilgjengelig** utenfor avtalefestet arbeidstid?

Full: **[2] Arbeid-privatliv ubalanse** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Hender det at kravene på **jobben** forstyrrer ditt privatliv/familieliv?

Spm. 2: Hender det at krav fra **familien** eller ektefelle/partner forstyrrer utførelsen av arbeidet ditt?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Full: **[3] Arbeid hjemmefra** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: **Hender** det at du jobber hjemmefra?

1. Nei – 2. Ja, fast hver uke – 3. Ja, ved behov eller ønske

Spm. 2: Hvor mange **dager** i en typisk uke jobber du hjemmefra?

1. Inntil en dag – 2. To dager – 3. tre dager – 4. Fire dager – 5. Fem dager – 6. Seks eller syv dager

Spm. 3: Jeg jobber hjemmefra fordi det er pålagt eller **forventet**

Spm. 4: Jeg jobber hjemmefra fordi jeg **ønsker** det

1. Ikke i det hele tatt – 2. I liten grad – 3. Til en viss grad – 4. I stor grad – 5. I meget stor grad

Spm. 5: Jeg jobber hjemmefra for å løse arbeidsoppgaver mer **effektivt**

Spm. 6: Jeg jobber hjemmefra av private eller familiære **hensyn**

Spm. 7: Jeg jobber hjemmefra av hensyn til egen **helse**

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Full: **[4] Rolleklarhet** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Er det fastsatt klare **mål** for din jobb?

Spm. 2: Vet du hva som er ditt **ansvarsområde**?

Spm. 3: Vet du nøyaktig hva som **forventes** av deg i jobben?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Full: **[5] Unødvendige arbeidsoppgaver** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Hender det at du må gjøre ting som du synes er **unødvendig**?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Full: **[6] Balanse mellom innsats og anerkjennelse** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Sett i forhold til **innsatsen** og det jeg presterer, får jeg den respekten og **anerkjennelsen** jeg fortjener i jobben

1. Helt uenig - 2. Litt uenig - 3. Hverken enig eller uenig - 4. Litt enig - 5. Helt enig

Full: **[7] Meningsfullhet i jobben** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Er jobben din **meningsfull**?

1. I meget stor grad - 2. I stor grad - 3. Til en viss grad - 4. I liten grad - 5. Ikke i det hele tatt

Full: **[8] Kompetanseutvikling** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Må du tilegne deg **nye** ferdigheter og ny kunnskap for å kunne gjøre jobben din?

Spm. 2: Blir du gitt **mulighet** til å oppdatere kunnskap og ferdigheter som kreves i jobben din?

1. Meget sjelden eller aldri - 2. Nokså sjelden - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Full: **[9] Innovasjonskultur** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Tar de ansatte selv **initiativ** på arbeidssstedet ditt?

Spm. 2: Blir de ansatte **oppmuntret** til å tenke ut nye måter å gjøre tingene bedre på arbeidssstedet ditt?

Spm. 3: Er det god nok **kommunikasjon** i din arbeidsgruppe?

1. Meget sjelden eller aldri - 2. Nokså sjelden - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Full: [10] Intensjon om å slutte [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Jeg kommer **sannsynligvis** til å se etter en ny jobb det neste året

1. Helt uenig - 2. Litt uenig - 3. Hverken enig eller uenig - 4. Litt enig - 5. Helt enig

Full: [11] Rettferdig ledelse [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: **Fordeler** din nærmeste leder arbeidsoppgaver rettferdig og upartisk?

Spm. 2: **Behandler** din nærmeste leder de ansatte rettferdig og upartisk?

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Full: [12] Hjelp av leder i oppgaveprioritering [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Om du trenger det, kan du få **hjelp** fra din nærmeste leder til å prioritere oppgaver?

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Full: [13] Kontakt med leder [Fast del frem til juni 2024]

Hvor ofte har du kontakt med din nærmeste leder...

Spm. 1: i samme **fysiske** rom?

Spm. 2: via **videosamtale**?

Spm. 3: via **telefon** eller andre løsninger for lydsamtale?

Spm. 4: **skriftlig** via epost, chat og lignende?

1. Aldri det siste året - 2. Noen ganger det siste året- 3. Månedlig- 4. Ukentlig - 5. Daglig

Full: [14] Selvledelse [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: I hvilken grad samler du **informasjon** om egne prestasjoner for å bli bedre?

Spm. 2: I hvor stor grad setter du selv **mål** for egen innsats?

Spm. 3: I hvilken grad prøver du å **påvirke** omgivelsene slik at arbeidssituasjonen skal bli mer motiverende?

1. I liten grad – 2 – 3- 4- 5. I stor grad

Full: [15] Sosialt klima i enhet [Fast del frem til juni 2024]

Hvordan er klimaet i din arbeidsenhet?

Spm. 1: **Oppmuntrende** og **støttende**

Spm. 2: **Mistroisk** og **mistenksomt**

Spm. 3: **Avslappet og behagelig**

1. Svært lite eller ikke i det hele tatt - 2. Nokså lite- 3. Noe - 4. Nokså meget - 5. Svært meget

Full: **[16] Kollegastøtte** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Om du trenger det, kan du få **støtte** og **hjelp** i ditt arbeid fra dine arbeidskolleger?

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Full: **[17] Konflikter i enhet** [Fast del frem til juni 2024]

Spm. 1: Det forekommer **sammenstøt** eller **konfrontasjoner** mellom personer i min enhet

Spm. 2: Det hender at personer i min arbeidsgruppe blir **sinte** i forbindelse med arbeid som utføres

1. Stemmer ikke – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Stemmer helt

Full: **[18] Selvopplevd mobbing** [Fast del frem til juni 2024]

Resultater om mobbing inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Mobbing på jobben definerer vi slik: Mobbing (for eksempel trakassering, plaging, utfrysing eller sårende erting og fleiping) forekommer når en person gjentatte ganger blir utsatt for ubehagelige, nedverdiggende eller sårende behandling. Mobbing kan også foregå digitalt. For at vi skal kunne kalle noe mobbing må det foregå over en viss tidsperiode, og den som blir mobbet må ha vansker med å forsvare seg. Det er ikke mobbing dersom to omtrent like "sterke" personer kommer i konflikt eller det kun dreier seg om en enkeltstående episode.

Spm. 1: Har du vært utsatt for **mobbing** på din arbeidsplass i løpet av de siste seks månedene?

1. Nei – 2. Ja, en sjelden gang – 3. Ja, av og til – 4. Ja, flere ganger i uken – 5. Ja, daglig

Spm. 2: Hvis JA... **Hvem** utsatte deg for mobbingen?

1. En overordnet på arbeidsplassen – 2. En kollega på arbeidsplassen – 3. Kunder, klienter, elever eller andre som ikke er ansatt på min arbeidsplass

Full: **[19] Uønsket seksuell oppmerksomhet, frekvens** [Fast del frem til juni 2024]

Resultater om uønsket seksuell oppmerksomhet inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Seksuell trakassering defineres som uønsket seksuell oppmerksomhet som er krenkende og plagsomt. Vennligst indiker om du har vært utsatt for noen av de følgende formene for seksuell trakassering på din nåværende arbeidsplass siste 12 måneder

Spm. 1: Hender det at du blir **utsatt** for uønsket seksuell oppmerksomhet, kommentarer eller lignende på jobb?

1. Ja, en eller flere ganger i uka – 2. Ja, en eller flere ganger i måneden – 3. Ja, en eller flere ganger siste året 4. Nei

Full: **[20] Ulik behandling** [Fast del frem til juni 2024]

Har du lagt merke til om ansatte blir **behandlet ulikt** på arbeidssstedet ditt? Med hensyn til:

Spm. 1: Kjønn

Spm. 2: Alder

Spm. 3: Etnisitet

Spm. 4: Annet

Full: **[21] Fysiske plager** [Fast del frem til juni 2024]

Resultater om helseplager inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og kun for å vise samvariasjon med ulike arbeidsforhold. Konkrete tall for hvor mange som oppgir å ha de ulike plagene vises ikke.

Spm. 1: Har du vært plaget av smerter i **nakken** de siste 4 ukene?

Spm. 2: Har du vært plaget av smerter i **ryggen** de siste 4 ukene?

Spm. 3: Har du vært plaget av **hodepine** de siste 4 ukene?

1. Ikke plaget – 2. Litt plaget – 3. En del plaget – 4. Alvorlig plaget

Full: **[22] Psykiske plager** [Fast del frem til juni 2024]

Resultater om helseplager inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og kun for å vise samvariasjon med ulike arbeidsforhold. Konkrete tall for hvor mange som oppgir å ha de ulike plagene vises ikke.

Under finner du en liste med ulike problemer. Har du opplevd noe av dette den siste uken (til og med i dag)?

Spm. 1: Følt deg **anspent** eller oppjaget

Spm. 2: Følt deg **redd** eller engstelig

Spm. 3: Følelse av **håpløshet** med tanke på fremtiden

Spm. 4: **Nedtrykt**, tungsindig

Spm. 5: Følt deg **bekymret** eller urolig

1. Ikke plaget – 2. Litt plaget – 3. En del plaget – 4. Alvorlig plaget

Full: **[23] Arbeidsevne** [Fast del frem til juni 2024]

Resultater om arbeidsevne inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og kun for å vise samvariasjon med ulike arbeidsforhold. Konkrete tall for hvor mange som oppgir å ha høy eller lav arbeidsevne vises ikke.

Spm. 1: Vi går ut ifra at din **arbeidsevne** på sitt beste verdsettes med 10 poeng. Hvor mange poeng vil du gi din nåværende arbeidsevne (0 betyr at du ikke er i stand til å arbeide for øyeblikket)

0. helt uten evne til å arbeide – 1. – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. – 8. – 9. – 10. arbeidsevne på sitt beste

TILLEGGSTEMA

Disse temaene kan velges inn i tillegg om det er enkelte fokusområder dere vil belyse.

Valgfri: [24] Konsekvenser av endringer

Dersom det har vært endringer på jobben de siste 12 månedene, hvordan har du blitt påvirket?

Spm. 1: Endringene har gitt meg nye **muligheter**

Spm. 2: Sammenlignet med tidligere, så har mine arbeidsoppgaver blitt mindre **utfordrende** enn hva jeg ønsker

Spm. 3: Jeg er blitt **usikker** på om min kompetanse holder

Spm. 4: Det har blitt store **konflikter** på arbeidsplassen

1. Helt enig – 2. Delvis enig – 3. Ikke enig

Valgfri: [25] Endringsevne

Spm. 1: **Toppledelsen** vår er i stand til å **endre** virksomheten på en god måte

Spm. 2: **Min virksomhet** er i stand til å **endre** seg i tråd med nye forventninger

Spm. 3: Når det gjelder **endringer**, er det godt **samarbeid** og god **tillit** mellom arbeidstakere og ledere

Spm. 4: Hos oss er det **motstand** mot endringer

Spm. 5: Vi bruker mer **tid** og **ressurser** på omorganisering enn det vi får igjen

1. Ikke i det hele tatt – 2. I liten grad – 3. Til en viss grad – 4. I stor grad – 5. I meget stor grad

Valgfri: [26] Involvering i endringer

Spm. 1: Virksomheten har laget **prosedyrer** for at alle som er berørt av endringer skal bli hørt

1. Helt enig – 2. Delvis enig – 3. Vet ikke – 4. Nokså uenig – 5. Helt uenig

Valgfri: [27] Rykter om endring

Spm. 1: Går det **rykter** om endringer på din arbeidsplass?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: [28] Brukerkontakt - emosjonelt arbeid

Spm. 1: Må du ta imot og behandle **klager** fra brukere/kunder (eller andre)?

Spm. 2: Hvor ofte i jobben din må du **undertrykke** følelser for å fremstå nøytral på «utsiden»?

Spm. 3: Hvor ofte i jobben din må du overfor brukerne vise **følelser** som ikke er i overensstemmelse med det du selv føler overfor brukerne der og da?

Spm. 4: Hvor ofte i jobben din må du **vis** en positiv sinnsstemning/være hyggelig eller vise ubehagelige følelser (f.eks. sinne) samtidig som du egentlig er likegyldig til situasjonen?

Spm. 5: Hvor ofte i jobben din må du **vis** **følelser** som ikke er i overensstemmelse med dine egne følelser?

Spm. 6: Hvor ofte i jobben din må du forholde deg til **sterke følelser** som for eksempel sorg, sinne, fortvilelse, oppgitthet eller liknende hos brukerne?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: [29] Netthets

Resultater om netthets inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Disse spørsmålene tar for seg uønskede negative hendelser du har opplevd i forbindelse med jobben via internett, sosiale medier, epost og andre digitale kommunikasjonsformer (tekstmeldinger, telefon etc.). Hvilke av disse handlingene har du vært utsatt for i løpet av de siste seks månedene?

Spm. 1: Mottatt meldinger med **trusler**

Spm. 2: Funnet urettmessige **negative omtaler** om deg som person, din kompetanse og/eller ditt arbeid

Spm. 3: Funnet **oppfordringer** om at noen bør **skade** deg eller din familie

Spm. 4: Fått **spredd** private opplysninger/påstander om deg eller din familie

Spm. 5: Opplevd **personforfølgelse** (stalking)

Spm. 6: Funnet **bilder** av deg selv, som du selv ikke har godkjent, på diskusjonsforum eller sosiale medier

Spm. 7: At det har blitt **spredd** ondsinnede rykter eller sladder om deg

Spm. 8: Fått personlig informasjon delt uten **samtykke**

1. Ikke i det hele tatt – 2. Sjeldent – 3. Av og til – 4. Ofte – 5. Svært ofte

Valgfri: [30] Vold og trusler

Resultater om vold/trusler inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Spm. 1: Har du i løpet av de siste seks månedene blitt utsatt for **vold** på arbeidsplassen?

Spm. 2: Har du i løpet av de siste seks månedene blitt utsatt for **trusler** på arbeidsplassen som var så alvorlig at du ble redd?

HVIS JA.... Hvem utsatte deg for vold og/eller trusler? (flere kryss mulig)

Spm. 3: En **overordnet** på arbeidsplassen [Kryss]

Spm. 4: En **kollega** på arbeidsplassen [Kryss]

Spm. 5: **Kunder**, klienter/brukere, elever eller andre som ikke er ansatt på din arbeidsplass [Kryss]

Valgfri: **[31]** Uønsket seksuell oppmerksomhet – hendelser

Resultater om uønsket seksuell oppmerksomhet inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Seksuell trakassering defineres som uønsket seksuell oppmerksomhet som er krenkende og plagsomt. Vennligst indiker om du har vært utsatt for noen av de følgende formene for seksuell trakassering på din nåværende arbeidsplass siste 12 måneder

Spm. 1: **Seksuelt ladede** uttrykk, forslag, eller **kommentarer** om din kropp, utseende eller privatliv

Spm. 2: Påtrengende **blikk** eller kroppsspråk

Spm. 3: Blitt vist eller fått tilsendt **bilder** med **seksuelt innhold** (inkludert digitale former)

Spm. 4: **Blotting**

Spm. 5: **Uønskede** berøringer, klemming eller kyss

HVIS JA... Hvem utsatte deg for den uønskede seksuelle oppmerksomheten? (flere kryss mulig)

Spm. 6: En **overordnet** på arbeidsplassen [Kryss]

Spm. 7: En **kollega** på arbeidsplassen [Kryss]

Spm. 8: **Kunder**, klienter/brukere, elever eller andre som ikke er ansatt på din arbeidsplass [Kryss]

Valgfri: **[32]** Støtte fra leder

Spm. 1: Om du trenger det, kan du få **støtte** og **hjelp** i ditt arbeid fra din nærmeste leder?

Spm. 2: Om du trenger det, er din nærmeste leder villig til å **lytte** til deg når du har problemer i arbeidet?

Spm. 3: Blir dine arbeidsresultater **verdsatt** av din nærmeste leder?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: **[33]** Bemyndigende ledelse

Spm. 1: Oppmuntrer din nærmeste leder deg til å **delta** i viktige avgjørelser?

Spm. 2: Oppmuntrer din nærmeste leder deg til å **si fra** når du har en annen mening?

Spm. 3: Hjelper din nærmeste leder deg med å **utvikle** dine ferdigheter?

1. Meget sjeldent eller aldri - 2. Nokså sjeldent - 3. Av og til - 4. Nokså ofte - 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: [34] Kontorløsning, fysiske faktorer

Hvor fornøyd er du med følgende aspekter av kontorløsningen du jobber i? Merk! Med

"kontorløsning" menes kontorløsningen du har i arbeidsgivers lokaler

Spm. 1: Nivå av **støy**, distraksjoner (lydmessig og visuelt)

Spm. 2: **Inneklima**

Spm. 3: **Arkitektur og utforming**

Spm. 4: **Tilrettelegging** av dine behov

Spm. 5: **Lysforhold**

1. Overhodet ikke fornøyd – 2. – 3. – 4. – 5. Svært fornøyd

Valgfri: [35] Kontorløsning, psykologiske faktorer

I min kontorløsning ... Merk! Med "kontorløsning" menes kontorløsningen du har i arbeidsgivers lokaler

Spm. 1: Kan jeg ha en samtale uten å **forstyrre** andre

Spm. 2: Har jeg tilstrekkelig **privat**het

Spm. 3: Er det uproblematisk å ha **konfidensielle** samtaler

Spm. 4: Kan jeg jobbe uavbrutt over **lengre** perioder

Spm. 5: Kan jeg kommunisere **effektivt** med andre

Spm. 6: Er det **lett** å ta kontakt med kollegaer som jeg har behov for å jobbe med

Spm. 7: Har jeg **mulighet** til å ta kontakt med de som gir meg støtte og hjelp

Spm. 8: Kan jeg jobbe **effektivt** med det lydnivået jeg har rundt meg

1. Overhodet ikke fornøyd – 2. – 3. – 4. – 5. Svært fornøyd

Valgfri: [36] Planlegging og oppgaveutførelse

I løpet av de siste tre månedene ...

Spm. 1: har jeg klart å planlegge **arbeidet** mitt slik at det ble fullført i **tide**

Spm. 2: har **planleggingen** min vært **optimal**

Spm. 3: har jeg vært **oppmerksom** på hvilke **resultater** jeg skulle oppnå i arbeidet mitt

Spm. 4: har jeg klart å **skille** mellom store og små **problemer** på jobben

Spm. 5: har jeg klart å **gjøre jobben** min uten å bruke for **mye tid** og krefter

Spm. 6: har **samarbeidet** med andre vært svært **produktivt**

1. Sjelden – 2. Iblant – 3. Jevnlig – 4. Ofte – 5. Alltid

Valgfri: [37] Proaktivitet

I løpet av de siste tre månedene ...

Spm. 1: har jeg påtatt meg ekstra **ansvar**

Spm. 2: har jeg startet **nye** oppgaver selv når jeg var ferdig med de opprinnelige

Spm. 3: har jeg påtatt meg **utfordrende** arbeidsoppgaver når det var en mulighet

Spm. 4: har jeg jobbet med å holde **jobbkunnskapen** min oppdatert

Spm. 5: har jeg jobbet med å holde **jobbferdighetene** mine oppdaterte

Spm. 6: har jeg kommet med **kreative** løsninger på nye problemer

Spm. 7: har jeg fortsatt å **lete** etter nye utfordringer i jobben min

Spm. 8: har jeg deltatt **aktivt** i jobbmøter

1. Sjelden – 2. Iblant – 3. Jevnlig – 4. Ofte – 5. Alltid

Valgfri: [38] Kontraproduktivitet

I løpet av de siste tre månedene ...

Spm. 1: har jeg **klaget** over uviktige saker på jobben

Spm. 2: har jeg gjort **problemer** på jobben større enn de var

Spm. 3: har jeg **fokusert** på de **negative** sidene ved en arbeidssituasjon i stedet for de positive sidene

Spm. 4: har jeg snakket med **kolleger** om de **negative** sidene ved jobben min

Spm. 5: har jeg snakket med **folk utenfor** organisasjonen om de **negative** sidene ved jobben min

1. Aldri – 2. Sjelden – 3. Iblant – 4. Jevnlig – 5. Ofte

Valgfri: [39] Digitale løsninger – kompleksitet

Spm. 1: Jeg finner at det ofte er for **komplisert** å løse en oppgave ved å bruke IKT som er tilgjengelig for meg på jobben

Spm. 2: Jeg trenger ofte **mer tid** enn forventet til å løse en oppgave ved å bruke IKT som er tilgjengelig på jobb

Spm. 3: Jeg føler at tilgjengelig IKT på jobben er **forvirrende**

Spm. 4: Jeg finner ofte **ikke tid nok** til å følge med på ny IKT funksjonalitet på jobben

Spm. 5: Det ville tatt meg **for lang tid** å finne fullstendig ut av hvordan jeg skal bruke IKT som er tilgjengelig på jobb

1. Helt uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Helt enig

Valgfri: [40] Digitale løsninger – overbelastning

Spm. 1: På grunn av IKT har jeg for **mye å gjøre**

Spm. 2: På grunn av IKT har jeg for mange **ulike ting** å gjøre på jobben

Spm. 3: IKT gjør det for **enkelt** for andre å sende meg tilleggsoppgaver

Spm. 4: Jeg har aldri **tid til overs** fordi timeplanen min er for tett på grunn av IKT

Spm. 5: Det kommer en konstant strøm av arbeidsrelatert informasjon gjennom IKT som jeg rett og slett ikke klarer **å følge med på**

1. Helt uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Helt enig

Valgfri: [41] Digitale løsninger – teknisk støtte

Spm. 1: Jeg må **bekymre** meg for IKT-relaterte problemer fordi organisasjonen vår ikke tilbyr nok støtte til å løse dem

Spm. 2: Når det gjelder IKT-relaterte problemer, skjer det for ofte at det ikke er nok **brakerstøtte** tilgjengelig på jobb

Spm. 3: Det skjer for ofte at teknisk brukerstøtte ikke er **tilgjengelig** når jeg trenger det

Spm. 4: Jeg må ofte **vente lenge** fordi tekniske problemer ikke kan løses på en tilfredsstillende måte i vår organisasjon

Spm. 5: Jeg er **redd** for at tekniske problemer jeg har på jobben ikke skal kunne løses av noen andre på jobb

1. Helt uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Helt enig

Valgfri: [42] Digitale løsninger – nytteverdi

Spm. 1: Jeg synes ikke funksjonene i IKT jeg bruker er godt nok tilpasset kravene i arbeidet mitt

Spm. 2: Jeg synes ikke IKT-verktøyene jeg har tilgang til på jobb er nyttige nok for arbeidsoppgavene mine

Spm. 3: IKT-verktøyene jeg bruker på jobben har for mange funksjoner som jeg aldri har bruk for

Spm. 4: Det kreves for mange forskjellige systemer for å utføre oppgavene jeg må gjøre i løpet av en vanlig dag på jobb

Spm. 5: Jeg mener at det meste av IKT jeg har tilgang til på jobben ikke er nyttig nok og at jeg kunne jobbet uten det

1. Helt uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Helt enig

Valgfri: [43] Digitale løsninger – upålitelighet

Spm. 1: Jeg opplever altfor ofte **uventet oppførsel** av IKT-verktøy jeg bruker på jobben (f.eks. systemkrasj eller lang svartid)

Spm. 2: Jeg **taper** for mye tid på grunn av tekniske feil

Spm. 3: Jeg bruker for **mye tid** på å prøve å fikse tekniske feil

Spm. 4: For mye av arbeidstiden min kastes bort på å håndtere **upåliteligheten** til IKT-verktøy

Spm. 5: De daglige problemene med IKT (f.eks. trege programmer eller uventet oppførsel) **plager** meg veldig

1. Helt uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Helt enig

Valgfri: [44] Tilgjengelighet på fritiden

Spm. 1: Hvor ofte blir du **kontaktet** av kolleger, ledere eller kunder/klienter/brukere privat når du ikke er på jobb?

Spm. 2: Hvor ofte synes du det er **nødvendig** å være tilgjengelig for jobbrelaterte saker på fritiden?

Spm. 3: Hvor ofte synes du personlig det er **rimelig** å være tilgjengelig for jobbrelaterte saker på fritiden?

1. Ofte – 2. Noen ganger – 3. Sjelden – 4. Aldri
2.

Valgfri: [45] Grenser mellom arbeid og privatliv

Veiledning: Følgende spørsmål handler om hvordan du for øyeblikket håndterer skillet mellom jobb og fritid. Setningene nedenfor består av to motsatte utsagn. Angi for hver setning hva som samsvarer med din egen væremåte. Jo nærmere en uttalelse du plasserer markøren, jo mer gjenspeiler denne uttalelsen din egen væremåte. Det finnes ikke riktige eller gale svar.

Spm. 1:

1. Jeg **tar** aldri med meg jobb hjem – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg tar ofte med meg jobb hjem

Spm. 2:

1. Jeg **forlater** alltid arbeidsplassen min i tide – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg forlater ofte arbeidsplassen min sent

Spm. 3:

1. Jeg jobber aldri etter **ordinær** arbeidstid eller i helgene – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg jobber ofte etter ordinær arbeidstid eller i helgene

Spm. 4:

1. Jeg **tenker** aldri på jobb når jeg har fri – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg tenker ofte på jobb når jeg har fri

Spm. 5:

1. Jeg **kommuniserer** aldri med folk fra jobben på fritiden – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg kommuniserer ofte med folk fra jobben på fritiden min

Valgfri: [46] Grenser mellom privatliv og arbeid

Spm. 1:

1. Jeg gjør aldri oppgaver som ikke er jobbrelevante mens jeg er **fysisk på arbeidsplassen** min – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg gjør ofte oppgaver som ikke er jobbrelevante mens jeg er fysisk på arbeidsplassen min

Spm. 2:

1. Jeg har aldri mulighet til å komme **sent** eller dra **tidlig** for å kunne gjøre ikke-jobbrelevante oppgaver – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg har ofte mulighet til å komme sent eller dra tidlig for å kunne gjøre ikke-jobbrelevante oppgaver.

Spm. 3:

1. Jeg gjør aldri oppgaver som ikke er jobbrelevante i **arbeidstiden** – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg gjør ofte oppgaver som ikke er jobbrelevante i arbeidstiden

Spm. 4:

1. Jeg **tenker** aldri på oppgaver som ikke er jobbrelevante mens jeg er på jobb arbeidstiden – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg tenker ofte på oppgaver som ikke er jobbrelevante mens jeg er på jobb

Spm. 5:

1. Jeg **kommuniserer** aldri med familie og venner mens jeg er på jobb – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7. Jeg kommuniserer ofte med familie og venner mens jeg er på jobb

Valgfri: [47] Avbrytelser på jobb

Spm. 1: Jeg blir ofte avbrutt når jeg jobber med **kjerneoppgavene** mine (f.eks. på grunn av telefonsamtaler)

Spm. 2: Jeg klarer ikke å **fokusere** på én aktivitet fordi jeg blir avbrutt hele tiden

Spm. 3: Hvor ofte synes du det er vanskelig eller umulig å **gjøre** jobben din på grunn av avbrytelser fra andre mennesker?

1. Aldri – 2 – 3 – 4 – 5. Alltid

Valgfri: [48] Økte krav på jobb – intensivering

Veiledning: I løpet av de siste fem årene, har følgende endringer skjedd i arbeidet ditt? Hvis du har jobbet mindre enn fem år med det du jobber med nå, vurder utsagnene basert på den tiden du har jobbet med det du jobber med nå.

Spm. 1: Det er sjeldnere og sjeldnere tilstrekkelig **tid** til arbeidsoppgaver

Spm. 2: Det blir stadig vanskeligere å ta seg tid til **pauser**

Spm. 3: Tiden mellom de mer intense jobbperiodene har blitt **kortere**

Spm. 4: Man må oftere gjøre to eller tre ting **samtidig** (for eksempel spise lunsj, skrive e-post og snakke i telefonen)

Spm. 5: Stadig mer arbeid må gjøres av **færre** ansatte

1. Ikke i det hele tatt – 2 – 3 – 4 – 5. Fullstendig

Valgfri: **[49]** Økte krav på jobb – **karrierekrav**

Spm. 1: Man må i stadig større grad opprettholde sin **attraktivitet** på arbeidsmarkedet (f.eks. gjennom videreutdanning, nettverksbygging)

Spm. 2: Egen faglig utvikling innebærer i økende grad å være åpen for andre **alternativer**

Spm. 3: Man må i økende grad **planlegge** sin profesjonelle karriere på egen hånd

1. Ikke i det hele tatt – 2 – 3 – 4 – 5. Fullstendig

Valgfri: **[50]** Økte krav på jobb – **kompetansekrav**

Spm. 1: Man må i økende grad gjøre seg **kjent** med nye arbeidsprosesser

Spm. 2: Man må i økende grad **venne** seg til nye arbeidsprosesser

Spm. 3: Man må oftere bruke **nytt** arbeidsutstyr (enheter, programmer, osv.)

1. Ikke i det hele tatt – 2 – 3 – 4 – 5. Fullstendig

Valgfri: **[51]** Generell utmattelse etter videomøter

Spm. 1: I hvor stor grad **unngår** du sosiale situasjoner etter videomøter?

Spm. 2: Hvor mye ønsker du å være **alene** etter videomøter?

Spm. 3: Hvor stort er ditt behov for **alenetid** etter videomøter?

1. Ikke i det hele tatt – 2. Litt – 3. Moderat – 4. veldig – 5. Ekstremt

Valgfri: **[52]** Sosial utmattelse etter videomøter

Spm. 1: I hvor stor grad **unngår** du sosiale situasjoner etter videomøter?

Spm. 2: Hvor mye ønsker du å være **alene** etter videomøter?

Spm. 3: Hvor stort er ditt behov for **alenetid** etter videomøter?

1. Ikke i det hele tatt – 2. Litt – 3. Moderat – 4. veldig – 5. Ekstremt

Valgfri: **[53]** Emosjonell utmattelse etter videomøter

Spm. 1: Hvor følelsesmessig **utmattet** er du etter videomøter?

Spm. 2: Hvor **irritabel** føler du deg etter videomøter?

Spm. 3: Hvor **humørsyk** føler du deg etter videomøter?

1. Ikke i det hele tatt – 2. Litt – 3. Moderat – 4. veldig

Valgfri: **[54]** Arbeidsrelatert **FoMo** («Fear of missing out»)

Veiledning: Vennligst oppgi hvor enig du er i hver uttalelse med tanke på hvordan du vanligvis eller stort sett føler deg når du er borte fra jobb (f.eks. har fri) eller frakoblet jobb (f.eks. ikke tilgjengelig via e-post, SMS eller andre direktemeldinger).

Spm. 1: Jeg er **redd** for å gå glipp av nettverksmuligheter som kollegene mine får

Spm. 2: Jeg blir **engstelig** for at jeg skal gå glipp av muligheter til å skape viktige forbindelser på jobb

Spm. 3: Jeg **bekymrer** meg for å gå glipp av verdifull jobbrelatert informasjon

Spm. 4: Jeg **bekymrer** meg for å gå glipp av viktig informasjon som er relevant for jobben min

Spm. 5: Jeg **bekymrer** meg for å ikke få vite hva som skjer på jobben

1. Svært uenig – 2. Uenig – 3. Verken enig eller uenig – 4. Enig – 5. Helt enig

Valgfri: **[55]** Uhøflighet på nett – arbeidsrelatert

Resultater om uhøflighet på nett inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Spm. 1: E-postene, telefonsamtalene eller meldingene dine blir **ignorert** på jobben

Spm. 2: E-postene dine videresendes til tredjeparter for å **skade** deg

Spm. 3: Arbeidet ditt **kritiseres** åpent ved hjelp av IKT

Spm. 4: Noen **holder tilbake** e-poster eller filer du trenger

1. Aldri – 2. En gang – 3. Månedlig – 4. Ukentlig – 5. Daglig

Valgfri: **[56]** Uhøflighet på nett - personrelatert

Resultater om uhøflighet på nett inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Spm. 1: Rykter eller sladder **spres** om deg ved hjelp av IKT

Spm. 2: Du blir fornærmet, truet eller **skremt** ved hjelp av IKT

Spm. 3: Du mottar stadig **kommentarer** om deg og ditt privatliv gjennom IKT

1. Aldri – 2. En gang – 3. Månedlig – 4. Ukentlig – 5. Daglig

Valgfri: [57] Uhøflighet på nett – krenking av privatliv

Resultater om uhøflighet på nett inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

Spm. 1: Din personlige informasjon er **hacket** og brukt til å skade deg

Spm. 2: Noen **stjeler** identiteten din

Spm. 3: Personopplysninger om deg **deles** på nettet eller distribueres via meldinger til andre

1. Aldri – 2. En gang – 3. Månedlig – 4. Ukentlig – 5. Daglig

Valgfri: [58] Negative handlinger på jobben

Resultater om negative handlinger inngår KUN i rapport for virksomheten samlet og ikke i enhetsrapporter

I en jobbsituasjon kan vi bli utsatt for en rekke ulike typer handlinger fra andre, også av negative karakter. Med negative handlinger menes det her ubehagelige og urimelige handlinger utført av en leder, kollega eller underordnet, og som du kan ha følt deg litt maktesløs overfor eller følt det vanskelig å forsvare deg mot.

I forbindelse med jobben din, har du innenfor de siste seks måneder:

Spm. 1: Opplevd **negative handlinger** rettet mot **deg** som person

Spm. 2: Opplevd **negative handlinger** rettet mot ditt **arbeid** eller din arbeidssituasjon

Spm. 3: Blitt **utelatt** fra det sosiale eller faglige fellesskapet på din arbeidsplass

1. Nei, aldri – 2. Ja, men kun ved sjeldne anledninger – 3. Ja, en eller flere ganger i måneden – 4. Ja, en eller flere ganger i uken – 5. Ja, daglig

Hvem utsatte deg for handlingen(e)? (Det er mulig å velge mer enn ett svaralternativ)

Spm. 1: En **overordnet** på arbeidsplassen

Spm. 2: En **kollega** på arbeidsplassen

Spm. 3: **Kunder**, klienter, elever eller andre som ikke er ansatt på din arbeidsplass

Hvilke konkrete negative handlinger har du blitt utsatt for på jobben de siste 6 månedene? Marker svaralternativ som best beskriver dine opplevelser.

Hvilke konkrete negative handlinger har du blitt utsatt for?

Spm. 1: **Tilbakeholdelse** av nødvendig informasjon slik at jobben ble vanskeliggjort

Spm. 2: Spredning av **sladder** og **rykter** om deg som person

Spm. 3: **Utestenging** fra det sosiale fellesskap

Spm. 4: Gjentatte «**angrep**» mot din person (f. eks vaner eller bakgrunn) dine holdninger eller kritikk av ditt privatliv

Spm. 5: Blitt **utskjelt** eller offer for spontane raseriutbrudd

Spm. 6: Gjentatte påminnelser om **tabber** eller feil du har gjort

Spm. 7: **Fiendtlighet** eller **taushet** som svar på spørsmål eller forsøk på samtale

Spm. 8: Vedvarende **kritikk** av din jobb eller arbeidsinnsats

Spm. 9: **Upassende morsomheter** på din bekostning fra personer som du kommer dårlig overens med

Har du vært vitne til andre på din arbeidsplass bli utsatt for negative handlinger?

Spm. 1: Nei, **ingen** som jeg vet om

Spm. 2: Ja, i min **egen** enhet

Spm. 3: Ja, i **annen** enhet enn min egen

Spm. 4: Har du **selv utsatt** andre på din arbeidsplass for negative handlinger siste seks måneder?

Aldri – 2. En sjelden gang – 3. Månedlig – 4. Ukentlig – 5. Daglig

Valgfri: **[59] Samhandling i team på tvers**

Resultater her fremvises kun i tabell, og kun for enheter hvor temaet er relevant

Samarbeider du i gruppe (team, prosjekt, faggruppe) med andre utenfor din nærmeste enhet?

1. Nei – 2. Ja, i én samarbeidsgruppe

Hvordan opplever du samarbeidsklimaet i denne gruppen (prosjektet, teamet)?

Spm. 1: Personene i gruppen er **komfortable** med å spørre hverandre om den riktige måten å gjøre noe på

Spm. 2: Det er tillatt å ta opp **problemer** og **vanskelige tema**

Spm. 3: Hvis du gjør en **feil** brukes det ofte **mot deg**

Spm. 4: Det er lett å spørre de andre i gruppen om **hjelp**

1. Veldig uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Veldig enig

Om konflikter i denne gruppen (prosjektet, teamet)

Spm. 1: Det forekommer **sammenstøt** eller **konfrontasjoner** mellom personer i gruppen

Spm. 2: Det hender at personer i gruppen blir **sinte** i forbindelse med arbeid som utføres

1. Stemmer ikke – 2. – 3. – 4. – 5. Stemmer helt

Valgfri: [60] Samhandling i eksterne team

Resultater her fremvises kun i tabell, og kun for enheter hvor temaet er relevant

Samarbeider du i gruppe (team, prosjekt, faggruppe) med andre utenfor din virksomhet?

2. Nei – 2. Ja, i én samarbeidsgruppe

Hvordan opplever du samarbeidsklimaet i denne gruppen (prosjektet, teamet)?

Spm. 1: Personene i gruppen er **komfortable** med å spørre hverandre om den riktige måten å gjøre noe på

Spm. 2: Det er tillatt å ta opp **problemer** og **vanskelige tema**

Spm. 3: Hvis du gjør en **feil** brukes det ofte **mot deg**

Spm. 4: Det er lett å spørre de andre i gruppen om **hjelp**

2. Veldig uenig – 2. – 3. – 4. – 5. – 6. – 7. Veldig enig

Om konflikter i denne gruppen (prosjektet, teamet)

Spm. 1: Det forekommer **sammenstøt** eller **konfrontasjoner** mellom personer i gruppen

Spm. 2: Det hender at personer i gruppen blir **sinte** i forbindelse med arbeid som utføres

2. Stemmer ikke – 2. – 3. – 4. – 5. Stemmer helt

Valgfri: [61] Læringskultur i virksomheten

Spm. 1: **Feil** blir åpent diskutert slik at man lærer av dem

Spm. 2: Forskjellene mellom de faktiske og forventede resultatene blir analysert på en **kritisk** og **konstruktiv** måte

Spm. 3: **Lærdommer** og **erfaringer** blir gjort tilgjengelige for alle involverte

Spm. 4: Det iverksettes **tiltak** for å bli stadig bedre

Spm. 5: Ulike **synspunkter** uttrykkes på en åpen og ærlig måte

Spm. 6: Folk **oppfordres** til å spørre «hvorfor», uavhengig av hvilken rang de har

Spm. 7: Man **lytter** til andres synspunkter

Spm. 8: Vi **lærer** av hverandre

Spm. 9: Medarbeiderne **deler** kunnskapene sine med hverandre

Spm. 10: I gruppediskusjoner blir alles synspunkter tatt i **betraktning**

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: **[62]** Selvregulert læring og utvikling

Spm. 1: Følger du med på **utviklingen** innenfor ditt eget område?

Spm. 2: Ber du kolleger om **råd**?

Spm. 3: **Observerer** eller **etterligner** du strategiene til kolleger for å utføre en arbeidsoppgave eller løse et problem?

Spm. 4: Finner du bedre måter å utføre oppgaver på ved hjelp av **prøving** og **feiling**?

Spm. 5: **Reflekterer** du over tidligere handlinger?

Spm. 6: Synes du det er viktig å lære **nye** ting i jobben din?

Spm. 7: Prøver du å bruke **ideer** fra din tidligere erfaring i dine arbeidsoppgaver når det er relevant?

Spm. 8: Tenker du på **alternative** måter å utføre arbeidsoppgavene dine på?

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: **[63]** Mulighet for læring og utvikling

Spm. 1: Gir virksomheten din deg interessante **læringsmuligheter**?

Spm. 2: Gir virksomheten din deg nok ressurser til å **utvikle** kompetansen din?

Spm. 3: Gir jobben din deg anledning til personlig **vekst** og utvikling?

Spm. 4: Gir virksomheten din deg muligheten til å følge **opplæring** og/eller kurs?

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: **[64]** Mulighet for læring gjennom refleksjon

Spm. 1: I jobben min får jeg muligheten til å tenke over **ulike** arbeidsmetoder

Spm. 2: I jobben min får jeg muligheten til å tenke over hvordan jeg kan **utføre** oppgavene mine på en mer **effektiv** måte

Spm. 3: Når jeg opplever **vanskeligheter** med arbeidsoppgavene mine, får jeg muligheten til å vurdere hvilken tilnærming som egner seg best

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: [65] Mulighet for læring gjennom eksperimentering

Spm. 1: I jobben min kan jeg prøve ut forskjellige **metoder** selv om de ikke nødvendigvis fører til nyttige resultater

Spm. 2: I jobben min blir jeg gitt **nok tid** til å finne ut hvordan jeg kan utføre oppgaver mer effektivt

Spm. 3: I jobben min får jeg nok **tid og muligheter** til å lete etter nye løsninger på oppgaverrelaterte problemstillinger

1. Meget sjelden eller aldri – 2. Nokså sjelden – 3. Av og til – 4. Nokså ofte – 5. Meget ofte eller alltid

Valgfri: [66] Sikkerhetsklima

Under er det listet opp en del utsagn som har betydning for helse, arbeidsmiljø og sikkerhet (HMS). Basert på din nåværende jobbsituasjon, angi hvor enig du er i de ulike utsagnene.

Spm. 1: Jeg melder fra dersom jeg ser **farlige** situasjoner på jobb.

Spm. 2: Sikkerhet er **prioritert** når jeg gjør jobben min.

Spm. 3: Jeg ber kolleger om å **stanse** arbeid som jeg mener kan føre til farlige situasjoner.

Spm. 4: Jeg **avbryter** arbeidet dersom jeg mener at det kan være farlig for meg eller andre å fortsette

Spm. 5: I praksis går hensynet til **effektivitet** foran hensynet til helse, arbeidsmiljø og sikkerhet (HMS).

Spm. 6: Rapporter om vold, trusler, ulykker eller farlige situasjoner blir ofte "**pyntet på**".

Spm. 7: Arbeidsmengden er ofte så **stor** at det kan føre til farlige situasjoner.

Spm. 8: **Mangelfullt vedlikehold** av arbeidsplassen og sikkerhetstiltak har ført til dårligere sikkerhet.

Spm. 9: Jeg har den **nødvendige** kompetansen til å utføre jobben min på en sikker måte.

Spm. 10: Jeg har **lett** tilgang til nødvendig personlig verneutstyr (for eksempel volds-/nødalarm).

Spm. 11: **Innspill** fra tillitsvalgte og verneombud om sikkerhet blir tatt seriøst av ledelsen.

1. Helt uenig 2. Delvis uenig 3. Verken enig eller uenig 4. Delvis enig 5. Helt enig

Valgfri: **[67]** Bruk av generativ kunstig intelligens (35 spm)

Generativ kunstig intelligens (generativ KI) refererer til teknologi som kan lage tekst, bilder, kode eller andre data basert på instruks. Eksempel på slike verktøy er Copilot, ChatGPT, Gemini og Claude. Denne teknologien kan brukes til å utføre oppgaver som skriving, analyse, programmering og datahåndtering.

Bruksfrekvens

Spm. 1: I hvilken grad bruker du generativ KI i din jobb?

1. Ikke i det hele tatt 2. I liten grad 3. Verken i stor eller liten grad 4. I noen grad 5. I stor grad 6. Vet ikke / ikke relevant

Opplæring

Spm. 2: Har du mottatt opplæring i bruk av generativ KI fra din virksomhet?

1. Ja 2. Nei 3. Nei, jeg har lært meg å bruke generativ KI på egen hånd 4. Vet ikke / ikke relevant

Konsekvenser

Spm. 3: I hvilken grad har bruk av generativ KI endret måten du utfører arbeidsoppgavene dine på?

Spm. 4: I hvilken grad har bruk av generativ KI ført til endringer i samarbeidet med kollegaer?

1. Ikke i det hele tatt 2. I liten grad 3. Verken i stor eller liten grad 4. I noen grad 5. I stor grad 6. Vet ikke / ikke relevant

Oppfattet kvalitet på KI

Spm. 5: KI gir ansatte et komplett informasjonsbilde

Spm. 6: KI produserer korrekt informasjon

Spm. 7: Informasjonen gitt av KI er hensiktsmessig formatert

Spm. 8: KI fungerer pålitelig

Spm. 9: Informasjon fra KI er alltid oppdatert

1. Helt uenig 2. Uenig 3. Verken uenig eller enig 4. Enig 5. Helt enig 6. Vet ikke / ikke relevant

Usikkerhet i bruk av KI

Spm. 10: Å bruke KI på jobben er skremmende for meg

Spm. 11: Jeg ville vært nervøs om jeg skulle bruke KI foran andre på jobben

Spm. 12: Jeg ville opplevd det ubehagelig hvis jeg ble gitt en oppgave der jeg måtte bruke KI

Spm. 13: Jeg ville følt meg paranoid hvis jeg skulle snakke med KI på jobben

1. Helt uenig 2. Uenig 3. Verken uenig eller enig 4. Enig 5. Helt enig 6. Vet ikke / ikke relevant

Jobbusikkerhet

Spm. 14: Jeg er bekymret for at det jeg gjør nå med min kompetanse i jobben, blir erstattet av KI

Spm. 15: Jeg er bekymret for karrieren min på grunn av at KI vil erstatte ansatte i virksomheten

Spm. 16: Jeg tror jobben min kan erstattes av KI

Spm. 17: Jeg er bekymret for at KI erstatter det mennesker gjør på jobben

1. Helt uenig 2. Uenig 3. Verken uenig eller enig 4. Enig 5. Helt enig 6. Vet ikke / ikke relevant

Personlig nytte av å bruke KI

Spm. 18: Å bruke KI kan gi meg økt tillit til mine egne ferdigheter i jobben

Spm. 19: Å bruke KI kan gi meg en opplevelse av å ha oppnådd noe i jobben

Spm. 20: Å bruke KI kan gi meg en følelse av glede på jobb ved å utnytte teknologien

Spm. 21: Å bruke KI kan gi meg større kontroll over mine arbeidsoppgaver

1. Helt uenig 2. Uenig 3. Verken uenig eller enig 4. Enig 5. Helt enig 6. Vet ikke / ikke relevant

Bekymringer om kunstig intelligens

Følgende utsagn uttrykker grader av bekymring knyttet til kunstig intelligens og utviklingen av teknologien. Husk at det ikke finnes noen «riktige» eller «gale» svar, folks oppfatninger og meninger om dette temaet varierer, og dette er ikke en kunnskapstest.

Spm. 22: Jeg frykter at KI-verktøy kan gjøre oss avhengige

Spm. 23: Jeg frykter at KI-verktøy kan gjøre oss enda latere

Spm. 24: Jeg frykter at KI-verktøy kan erstatte mennesker

Spm. 25: Jeg er redd for at omfattende bruk av menneskeroboter («humanoide roboter») vil ta jobben fra folk

Spm. 26: Jeg er redd for at hvis jeg bruker KI-verktøy, vil jeg bli avhengig av dem og miste noe av resonneringsferdighetene mine

Spm. 27: Jeg frykter at KI-verktøy kan erstatte noens jobb

Spm. 28: Jeg tviler på at min originalitet er nyttig når den settes opp mot effektiviteten i generativ KI

Spm. 29: Det føles mindre viktig å oppdage nye ting når generativ KI kan avdekke mønstre utover det som er mulig for meg

Spm. 30: Jeg ser liten nytte i mine oppdagelser når generativ KI kan generere innsikt på et øyeblikk

Spm. 31: Jeg har mindre glede av å skape et originalt verk når jeg vet at generativ KI kan gjøre det uten særlig innsats

Spm. 32: Jeg er ofte redd for at andre skal oppdage hvor mye jeg bruker generativ KI i kreative prosesser

Spm. 33: Jeg sammenligner ofte evnene mine med generativ KI og tror den kan være mer intelligent enn jeg er

Spm. 34: Jeg bekymrer meg for at bruk av kunstig intelligens gjør at arbeidet mitt føles ikke-autentisk eller bedragersk

Spm. 35: Noen ganger føler jeg at jeg lykkes kreativt på grunn av algoritmene i generativ KI og ikke talentet mitt

1. Helt uenig 2. Litt uenig 3. Verken enig eller uenig 4. Litt enig 5. Helt enig