

# ENKÄT OM PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ

Den psykosociala arbetsmiljön är viktig för alla som arbetar, oavsett bransch eller yrke.

Enligt arbetsmiljölagen ska arbetsgivare arbeta systematiskt med den fysiska, psykiska och sociala arbetsmiljön. Arbetet ska utgå från metodiken som finns i AFS 2001:1 Systematiskt arbetsmiljöarbete, det vill säga undersöka, riskbedöma, åtgärda och kontrollera arbetsmiljön för att förebygga ohälsa och olycksfall.



Det finns även lagstiftning att ta hänsyn till i AFS 2015:4 Organisatorisk och social arbetsmiljö, AFS 2012:2 Belastningsergonomi, AFS 1992:3 Ensamarbete, AFS 1993:2 Våld och hot i arbetsmiljön, AFS 1999:7 Första hjälpen och krisstöd samt AFS 1994:1 Arbetsanpassning och rehabilitering.

## INFORMATION OM ENKÄTEN

Enkäten har ny utformning sedan maj 2016 och ersätter den tidigare "Checklista för psykosocial arbetsmiljö" samt "Checklista om trivsel och arbetsklimat". Enkäten tar ett brett grepp på det psykosociala området. Det finns också en kortare digital enkät om stress på [www.prevent.se/enkat-stress](http://www.prevent.se/enkat-stress).

## ANVÄND ENKÄTEN SÅ HÄR

På större arbetsplatser kan det vara lämpligt att bilda en arbetsgrupp för planering och genomförande, med företrädare för både arbetsgivare och arbetstagare (skyddsombud).

På arbetsplatser där beslut om undersökningen kan tas på avdelningsnivå bör du som chef planera in arbetet i samverkan med skyddsombud eller arbetstagarrepresentant.

På arbetsplatser med ett fåtal anställda kan enkäten med fördel användas som diskussionsunderlag där ni gemensamt väljer ut de frågor som ni vill diskutera och gemensamt enas om svaren och åtgärderna.

Genomförandet av enkäten måste ske i förtroende med dem som ska svara på den. Informera om syftet med undersökningen och hur resultaten kommer att användas.

Ju tydligare ni är, desto högre svarsfrekvens kommer ni att få. En god förankring med tydlig och tillräcklig information innan undersökningen är nödvändig för ett tillförlitligt resultat och framgång i hela processen. Låt arbetstagarna vara anonyma för ärligast resultat.

Sammanställningen av resultatet gör ni själva.

Det är viktigt att förmedla resultatet till alla berörda och att tillsammans diskutera resultatet och vad det kan bero på. Var noga med att prioritera tänkbara åtgärder tillsammans och se till att de är realistiska att genomföra. Gör en handlingsplan med aktiviteter och följ regelbundet upp dessa för att se att arbetet går framåt som planerat. Planera hellre få aktiviteter och genomför dessa än att ta fram orealistiskt många aktiviteter som inte blir av. Använd gärna Prevents mall för [riskbedömning och handlingsplan](#) då ni dokumenterar åtgärder.

Tips och råd om hur man kan arbeta vidare med den psykosociala arbetsmiljön hittar ni på [www.prevent.se](http://www.prevent.se).

Använd gärna enkäten regelbundet för att jämföra resultatet med tidigare undersökningar. På så vis kan ni sätta upp mål för den organisatoriska och sociala arbetsmiljön och följa upp dessa.

Prevent sparar inte några svar och har heller inte någon referensdatabas.

Datum \_\_\_\_\_

ARBETSBELASTNING	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Jag har en arbetsmängd som känns acceptabel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag kan själv påverka arbetstakten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har tillräckligt med tid för att genomföra mina arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag hinner med mina arbetsuppgifter inom min normala arbetstid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag har inga psykiskt påfrestande arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag tycker att andras krav på mig är acceptabla (exempelvis arbetskamrater, brukare, kunder).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag vet vad som krävs av mig i arbetet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ARBETSORGANISATION	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Vi har tydliga mål på företaget/organisationen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vi har tydliga mål på enheten/avdelningen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag vet på vilket sätt mina arbetsuppgifter bidrar till företagets/organisationens mål.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag vet vilket ansvar och vilka befogenheter jag har.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Vi får regelbundet information om hur företaget/organisationen går.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Det finns tillräckliga resurser och förutsättningar för att kunna göra ett bra arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Arbetstakten kan varieras och arbetet är omväxlande.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vi har meningsfulla arbetsplatsträffar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HANDLINGSUTRYMME	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Jag har tillräckligt med befogenheter för att lösa mina arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Det finns möjlighet för mig att delta i planeringen av hur mitt arbete ska utföras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag kan påverka förändringar som berör mina arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. I mitt arbete kan jag använda mina kunskaper och förutsättningar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag kan själv prioritera i vilken ordning mina arbetsuppgifter ska utföras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
6. Jag har möjlighet att påverka beslut om stopptider och deadlines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har tillräckligt med handlingsutrymme när jag samarbetar med andra för att utföra mina arbetsuppgifter på ett bra sätt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

LEDARSKAP	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Jag får tillräckligt stöd av min närmaste chef/arbetsledare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag får vid behov tillräcklig handledning i mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Min chef/arbetsledare ingriper när jag har allt för mycket arbete att utföra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Min chef/arbetsledare tydliggör gränser för innehåll och omfattning av mina arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag vet vad min chef/arbetsledare förväntar sig av mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag får regelbundet återkoppling från min chef/arbetsledare på hur jag har utfört arbetet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har en chef/arbetsledare som behandlar mig med respekt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Min chef tar tag i och hanterar motsättningar och konflikter på ett bra sätt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Min chef är öppen och lyhörd för förslag till förändringar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Min chef diskuterar med arbetsgruppen innan beslut fattas som rör oss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STÖD	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Arbetet är upplagt så att jag har möjlighet till samarbete och kontakt med arbetskamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag kan få hjälp från mina arbetskamrater för att lösa mina arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har personer på mitt arbete som jag kan tala förtroligt med.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag får tillgång till teknisk och/eller administrativ hjälp vid behov.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag upplever trivsel och gemenskap med mina arbetskamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
6. Jag upplever att jag bemöts med respekt av mina arbetskamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vi diskuterar öppet våra samarbetsvårigheter och meningsmotsättningar på arbetsplatsen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag ger arbetskamrater beröm för goda arbetsinsatser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Jag får beröm av mina arbetskamrater för goda arbetsinsatser.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>KUNSKAPER OCH UTVECKLING</b>	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Jag har tillräcklig kompetens för att utföra mina arbetsuppgifter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har möjlighet att få kunskaper när arbetsuppgifterna kräver det.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag får kunskaper genom mina arbetskamrater.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag utvecklas yrkesmässigt och personligt i mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Min chef har regelbundna utvecklingssamtal/medarbetarsamtal med mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag har en individuell kompetensutvecklingsplan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har möjlighet till fortbildning och yrkesmässig utveckling.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>ÅTERHÄMTNING</b>	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Jag känner mig piggs och utvilad när jag kommer till arbetet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har tid för reflektion/eftertanke över hur jag har utfört ett arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har arbetstider/arbetsschema som passar mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag kan nyttja raster till att koppla av från arbetet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag har ork kvar för att göra andra saker efter arbetsdagens slut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag kan lägga tankar på arbetet åt sidan på min lediga tid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ANDRA VIKTIGA FRÅGOR

	Stämmer helt (4)	Stämmer delvis (3)	Stämmer i liten grad (2)	Stämmer inte alls (1)
1. Mina arbetsuppgifter är meningsfulla och intressanta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har ett arbete som är fritt från allvarliga olycksfallsrisker.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har ett arbete som är fritt från hot och våld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag har tillgång till första hjälpen och krisstöd i mitt arbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag har ett arbete som är fritt från påfrestande konflikter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag har ett arbete som är fritt från störande ljud.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag har ett arbete som är fritt från riskfyllt ensamarbete.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Vi accepterar inte trakasserier och kränkande särbehandling.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Det förekommer inte trakasserier och kränkande särbehandling.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Information till och från ledningen fungerar bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag är inte orolig för förändringar i min arbets-situation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag är stolt över att jobba på min arbetsplats.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Stämningen på arbetsplatsen är bra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Övrigt