

Sjuksköterskors karriärvägar och hälsoutveckling de första åren efter utbildning

Enkät använd vid LUST-projektets datainsamling för X2006-kohorten
tre år efter examen (2010)

Ann Rudman

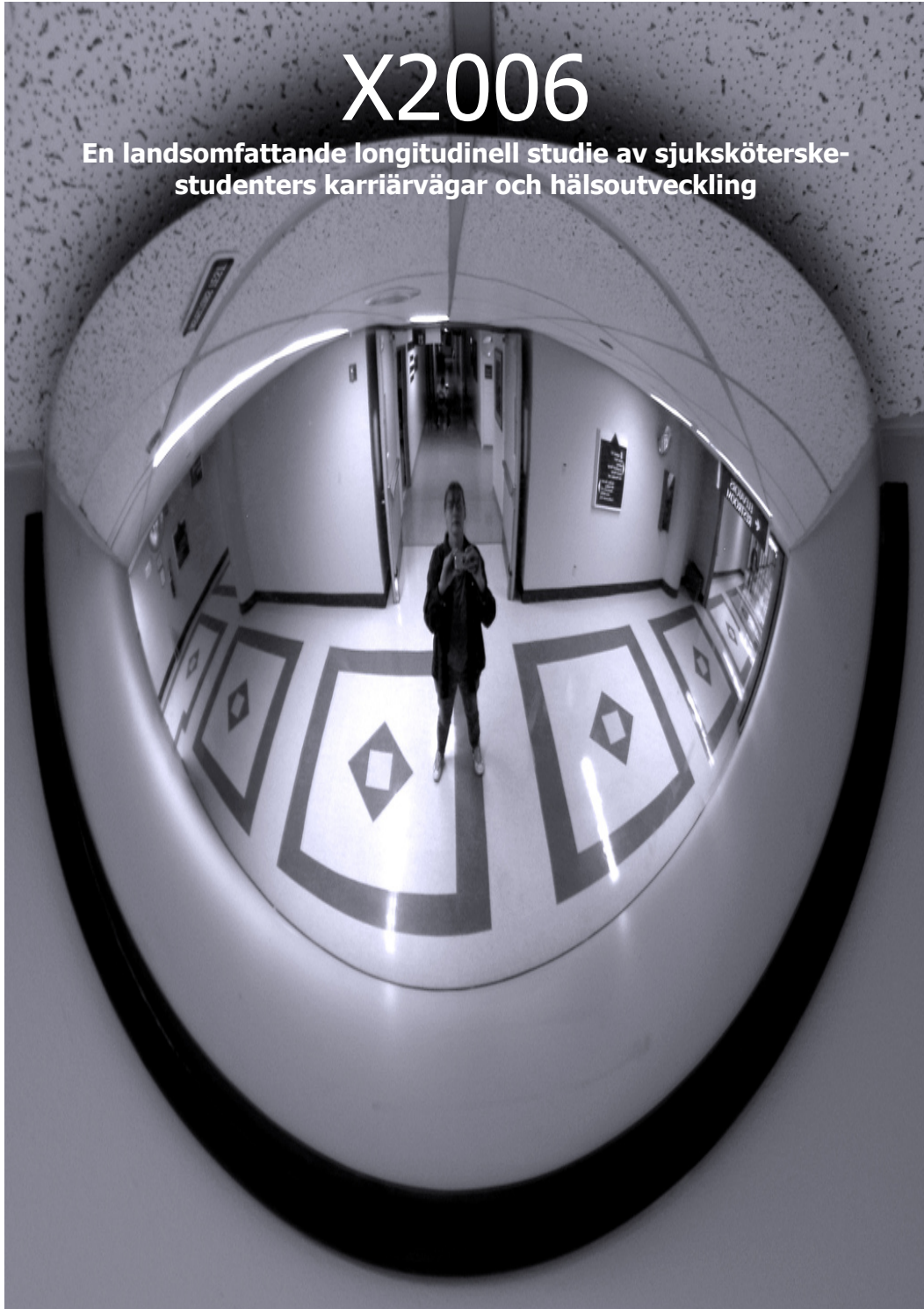
Daniel Hultell
Petter Gustavsson



**Karolinska
Institutet**

X2006

En landsomfattande longitudinell studie av sjuksköterske-
studenters karriärvägar och hälsoutveckling



Instruktioner:

Enkäten kommer att läsas maskinellt. När du besvarar enkäten ber vi dig därför tänka på att:

- Använda kulspetspenna med svart eller blå färg, inte röd. Använd inte blyertspenna!
- Skriva tydliga siffror:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
- Skriva tydliga och STORA bokstäver:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---
- Markera dina svar med kryss, så här ☒ och INTE så här ☒
- Om du vill ändra ditt svar, täck hela rutan: 
- Om du vill skriva mer text än vad som får plats på de anvisade raderna/boxarna eller om du vill förklara/förtydliga något:
 - skriv inte mellan eller i närheten av svarsrutorna
 - skriv i stället på eventuell kommentarsida

Om enkätens längd:

Frågorna i enkäten kan i vissa avsnitt tyckas upprepande och vi ber dig ha överseende med detta. Anledningen till att ställa liknande frågor är att det minskar risken för att missförstå dina svar.

Du som *inte* arbetar som sjuksköterska:

Enkäten är utformad för dig som arbetar som sjuksköterska, specialistsjuksköterska eller barnmorska just nu, men även om du inte arbetar nu, inte har tagit examen eller är sysselsatt på annat sätt, är vi intresserade av dina svar. *Vi ber därför även dig som inte arbetar som sjuksköterska att besvara de avsnitt som är möjliga för dig.* För att underlätta för dig finns instruktioner inne i enkäten.

Generellt gäller:

För dig som inte tagit examen eller har lämnat yrket, fyll i avsnitt A, C, F och G.

A. Utbildning och yrkeslivserfarenhet

1. Har du tagit sjuksköterskeexamen?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej → <i>Fortsätt till fråga 27</i> <i>Besvara hela avsnitt C och de frågor du kan i avsnitt F samt G och skicka sedan in enkäten.</i>																								
2. Går du eller har du gått vidareutbildning eller annan utbildning efter sjuksköterskeexamen? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 60%;"></th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Ja, tidigare 1</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Ja, för närvarande 2</th> <th style="width: 20%; text-align: center;">Nej 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a. Specialistsjuksköterskeutbildning</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>b. Barnmorskeutbildning</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>c. Master-/magisterutbildning</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>d. Forskarutbildning</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> <tr> <td>e. Annan utbildning – Ange om möjligt utbildningen nedan.</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> <td style="text-align: center;">☐</td> </tr> </tbody> </table>		Ja, tidigare 1	Ja, för närvarande 2	Nej 3	a. Specialistsjuksköterskeutbildning	☐	☐	☐	b. Barnmorskeutbildning	☐	☐	☐	c. Master-/magisterutbildning	☐	☐	☐	d. Forskarutbildning	☐	☐	☐	e. Annan utbildning – Ange om möjligt utbildningen nedan.	☐	☐	☐
	Ja, tidigare 1	Ja, för närvarande 2	Nej 3																						
a. Specialistsjuksköterskeutbildning	☐	☐	☐																						
b. Barnmorskeutbildning	☐	☐	☐																						
c. Master-/magisterutbildning	☐	☐	☐																						
d. Forskarutbildning	☐	☐	☐																						
e. Annan utbildning – Ange om möjligt utbildningen nedan.	☐	☐	☐																						
3. Har du arbetat som sjuksköterska efter din examen?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej → <i>Fortsätt till fråga 7</i>																								
4. Har du bytt arbetsplats någon gång under <u>de senaste 12 månaderna</u>? <i>Räkna även med byte av anställning/vikariat inom samma arbetsgivare.</i>	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej → <i>Fortsätt till fråga 6</i>																								
5. Av vilken anledning slutade du på din närmast föregående arbetsplats? <i>Markera fler än ett alternativ vid behov.</i>	1 ☐ Sökte ett nytt arbete och fick det 2 ☐ Mitt vikariat/min tidsbegränsade anställning tog slut 3 ☐ Blev uppsagd 4 ☐ Omorganisation 5 ☐ Började studera 6 ☐ Flyttade/bytte bostadsort 7 ☐ Vantrivdes på arbetsplatsen 8 ☐ Dåliga arbetstider 9 ☐ Låg lön 10 ☐ Hälsoskäl 11 ☐ För mycket arbete under hög tidspress 12 ☐ Oregelbundna arbetstider 13 ☐ Annan anledning – Ange vilken nedan.																								
6. Arbetar du hel- alternativt deltid som sjuksköterska/specialistsjuksköterska/barnmorska för närvarande?	1 ☐ Ja → <i>Fortsätt till fråga 9</i> 2 ☐ Nej																								



18. Av vilken anledning arbetar du deltid? <i>Markera ett eller flera alternativ</i>	☐ 1 Fanns ingen heltidstjänst ☐ 2 Föräldraledighet ☐ 3 Reducerad arbetstid enligt lag pga. barn under 8 år ☐ 4 Eget val att inte arbeta heltid ☐ 5 Går utbildning parallellt ☐ 6 Har även annat yrkesarbete ☐ 7 Annat
19. Hur är din arbetstid vanligen förlagd?	☐ 1 Dagtid, måndag till fredag ☐ 2 Rullande schema, dag- och kvällsskift, måndag till fredag ☐ 3 Rullande schema, dag- och kvällsskift, 7-dagarsvecka ☐ 4 Rullande schema, dag-, kvälls- och nattskift ☐ 5 Nattskift ☐ 6 Annan arbetstid
20. Hur många gånger per månad brukar du arbeta kväll och sedan morgonpasset dagen därpå? <i>(om du inte har den typen av kombination, skriv 0)</i>	Gånger per månad
21. Hur många nattpass per månad brukar du arbeta? <i>(om du inte arbetar natt skriv 0)</i>	Nattpass per månad
22. Arbetar du någon gång delade turer? <i>Med delade turer menas morgonpass samt kvällspass avbrutet av lediga timmar under dagen</i>	☐ 1 Ja ☐ 2 Nej
23. I vilken utsträckning kan du själv påverka dina arbetstider?	☐ 1 I stor utsträckning ☐ 2 I viss utsträckning ☐ 3 Inte alls
24. Använder du någon typ av periodplanering eller individuell schemaläggning (ex. Time Care eller poängmodellen)?	☐ 1 Nej ☐ 2 Ja, ange vilken
25. Händer det att du arbetar övertid? <i>Med övertid menas all arbetad tid utanför den schemalagda arbetstiden, även om du stannat kvar frivilligt.</i>	☐ 1 Ja, flera gånger/vecka ☐ 2 Ja, ca 1 gång/vecka ☐ 3 Ja, ca 1 gång/månad ☐ 4 Ja, men mer sällan än 1 gång/månad ☐ 5 Nej
26. Är du nöjd med dina arbetstider?	☐ 1 Mycket nöjd ☐ 2 Ganska nöjd ☐ 3 Inte så nöjd ☐ 4 Inte alls nöjd



C. Hälsa och välbefinnande

27.	Hur mycket väger du?			Kg			
28.	Om du är kvinna: Är du gravid?	1	☐ Ja				
		2	☐ Nej				
29.	Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?	1	☐ Bra				
		2	☐ Ganska bra				
		3	☐ Varken bra eller dåligt				
		4	☐ Ganska dåligt				
		5	☐ Dåligt				
30.	Hur ofta tränar du eller utövar någon slags sport?	1	☐ Dagligen				
		2	☐ Flera gånger per vecka				
		3	☐ Någon gång per vecka				
		4	☐ Någon/några gånger per månad				
		5	☐ Aldrig				
31.	Hur bedömer du din sömnkvalitet?	1	☐ God				
		2	☐ Ganska god				
		3	☐ Varken god eller dålig				
		4	☐ Ganska dålig				
		5	☐ Dålig				
32.	Är du morgon eller kvällsmänniska?	1	☐ Utpräglad morgonmänniska				
		2	☐ Morgonmänniska				
		3	☐ Varken eller				
		4	☐ Kvällsmänniska				
		5	☐ Utpräglad kvällsmänniska				
33.	I vilken grad upplever du att följande arbetstider är påfrestande?						
	Markera ett alternativ för varje rad.	Ej aktuellt	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	Inte alls
		0	1	2	3	4	5
a.	Att arbeta tidiga morgonpass	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att arbeta kvällspass	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att arbeta natt	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Kombinationen kvälls/morgonpass	☐	☐	☐	☐	☐	☐
34.	Hur många sömner (ej tupplurar) behöver du normalt för att återhämta dig efter att du arbetat natt?	Ej aktuellt	☐			Sömner	

+

+

35. Hur stor del av din lediga tid ägnar du åt egen avkoppling (utan speciella krav och förpliktelser)?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mindre än 1 tim/dag	1-2 tim/dag	3-4 tim/dag	5-6 tim/dag	Mer än 6 tim/dag
		1	2	3	4	5
a.	För närvarande	☐	☐	☐	☐	☐
b.	För 5 år sedan	☐	☐	☐	☐	☐

36. Frågor om din sömn under <u>de senaste 4 veckorna</u>.						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		I stort sett varje dygn	Flera gånger / vecka	Någon gång / vecka	Någon enstaka gång	Aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Hur ofta sover du 5 timmar eller mindre?	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Hur ofta sover du 9 timmar eller mer?	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Hur ofta får du sömn som gör att du känner dig utvilad?	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Hur ofta har du svårigheter att somna?	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Hur ofta har du vaknat vid upprepade tillfällen och haft svårt att somna om?	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Hur ofta vaknar du tidigare än du behöver (önskar)?	☐	☐	☐	☐	☐
g.	Hur ofta har du störd/orolig sömn?	☐	☐	☐	☐	☐
h.	Hur ofta snarkar du (enligt dig själv eller andra)?	☐	☐	☐	☐	☐
i.	Hur ofta har du andningsuppehåll eller svårt att andas under sömnen (enligt dig själv eller andra)?	☐	☐	☐	☐	☐
j.	Hur ofta är du sömnig under arbete/fritid?	☐	☐	☐	☐	☐
k.	Hur ofta har du svårt att sova (svårt att somna eller vaknar i förtid) därför att tankar på arbetet håller dig vaken?	☐	☐	☐	☐	☐
l.	Hur ofta har du problem att varva ned efter lång/hård eller stressig arbetsdag?	☐	☐	☐	☐	☐

37. Om du har störd sömn och/eller sover för lite - ange om möjligt varför nedan:																

+

+



38. Frågor om sovrutiner och arbete.

Markera alternativet "Ej aktuellt" om du inte har arbetstiderna i fråga

Ej aktuellt

Klockslag

timme

minut

- a. Vilket klockslag (t ex 22:15) brukar du gå till sängs (släcka lampan) innan ett morgonpass/dagskift som börjar kl 07:00 eller tidigare?

0 ☐

kl:

t	t	:	m	m
---	---	---	---	---

- b. Vilket klockslag brukar du gå upp innan ett morgonpass/dagskift som börjar kl 07:00 eller tidigare?

0 ☐

kl:

t	t	:	m	m
---	---	---	---	---

- c. Vilket klockslag brukar du gå till sängs (släcka lampan) efter ett nattpass? (under dagen t ex 10:00)

0 ☐

kl:

t	t	:	m	m
---	---	---	---	---

- d. Vilket klockslag brukar du gå upp från dagsömn som följer ett nattpass?

0 ☐

kl:

t	t	:	m	m
---	---	---	---	---

- e. Vilket klockslag brukar du gå till sängs (släcka lampan) efter ett kvällspass?

0 ☐

kl:

t	t	:	m	m
---	---	---	---	---

39. Har du haft något/några av följande hälsoproblem under de senaste 4 veckorna?

Om du haft problem, ange hur besvärad du har varit av detta.

Markera ett alternativ för varje rad.

Nej

Ja, lite
besvär

Ja, måttliga
besvär

Ja, mycket
besvär

1

2

3

4

- a. Huvudvärk

☐
☐
☐
☐

- b. Yrsel

☐
☐
☐
☐

- c. Trötthet

☐
☐
☐
☐

- d. Hjärtklappning

☐
☐
☐
☐

- e. Högt blodtryck

☐
☐
☐
☐

- f. Andningssvårigheter

☐
☐
☐
☐

- g. Värk/muskelspänning

☐
☐
☐
☐

- h. Orolig mage, magont

☐
☐
☐
☐

- i. Menstruationsrubbingar

☐
☐
☐
☐

- j. Nickelallergi

☐
☐
☐
☐

- k. Handeksem

☐
☐
☐
☐

- l. Blödande tandkött

☐
☐
☐
☐

- m. Ont i ryggen

☐
☐
☐
☐

- n. Ont i nacke och/eller skuldror

☐
☐
☐
☐

- o. Ont i armar och/eller händer

☐
☐
☐
☐

- p. Ont i käkleder

☐
☐
☐
☐

- q. Ont i höfter

☐
☐
☐
☐

- r. Ont i knän och/eller fötter

☐
☐
☐
☐

- s. Nedsatt hörsel

☐
☐
☐
☐


+

+

39. Forts. Har du haft något/några av följande hälsoproblem under de senaste 4 veckorna? Om du haft problem, ange hur besvärad du har varit av detta. Markera ett alternativ för varje rad.					
		Nej	Ja, lite besvär	Ja, måttliga besvär	Ja, mycket besvär
		1	2	3	4
t.	Tinnitus (öronsusningar)	☐	☐	☐	☐
u.	Ätstörningar	☐	☐	☐	☐
v.	Sexuellt överförbar sjukdom	☐	☐	☐	☐
w.	Försämrade syn	☐	☐	☐	☐
x.	Klåda eller irritation i ögonen	☐	☐	☐	☐
y.	Infektioner i luftvägarna	☐	☐	☐	☐
z.	Röstproblem (t.ex. heshet, taltrötthet, stämbandsirritation)	☐	☐	☐	☐

40. Har du någon kronisk sjukdom? 1 ☐ Ja, den debuterade och fick diagnos under kalenderåret 2009 (dvs efter förra enkäten) 2 ☐ Ja, och fick diagnos 2008 eller tidigare → <i>Fortsätt till fråga 42</i> 3 ☐ Nej → <i>Fortsätt till fråga 43</i>
--

41. Vilken sjukdom har du diagnostiserats med?
--

42. Påverkar sjukdomen ditt dagliga liv så att ... Frågan besvaras av samtliga som har en kronisk sjukdom			Ja	Nej	
			1	2	
a.	... du behöver regelbunden kontakt med sjukvården?	☐	☐	} <i>Fortsätt till fråga 44</i>	
b.	... du behöver använda receptbelagda läkemedel?	☐	☐		
c.	... du hindras i ditt arbete?	☐	☐		
d.	... du begränsas i valet av dina fritidsaktiviteter?	☐	☐		

43. Använder du receptbelagda läkemedel regelbundet för något hälsobesvär?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
---	---

+

+



44. Hur ofta har du använt följande läkemedel under de senaste 4 veckorna?

Markera ett alternativ för varje rad.

	Aldrig	Någon enstaka gång	Någon ggr/vecka	Flera ggr/vecka	I stort sätt varje dag
	1	2	3	4	5
a. Smärtstillande utan recept	☐	☐	☐	☐	☐
b. Smärtstillande med recept	☐	☐	☐	☐	☐
c. Blodtrycksmedicin	☐	☐	☐	☐	☐
d. Sömnmedel	☐	☐	☐	☐	☐
e. Lugnande medel	☐	☐	☐	☐	☐
f. Antidepressiva medel	☐	☐	☐	☐	☐
g. Naturläkemedel mot oro, nedstämdhet eller sömnsvårigheter	☐	☐	☐	☐	☐

45. Röker du?

- 1 ☐ Ja, regelbundet
2 ☐ Ja, vid enstaka tillfällen
3 ☐ Nej

46. Snusar du?

- 1 ☐ Ja, regelbundet
2 ☐ Ja, vid enstaka tillfällen
3 ☐ Nej

47. Har du druckit någon alkohol under de senaste 12 månaderna?

- 1 ☐ Ja
2 ☐ Nej → *Fortsätt till fråga 51*

48. Ungefär hur ofta har du druckit alkohol under de senaste 12 månaderna?

- 1 ☐ 4 eller fler gånger / *vecka*
2 ☐ 2-3 gånger / *vecka*
3 ☐ 2-4 gånger / *månad*
4 ☐ Högst 1 gång / *månad*

Med ett "glas" menas:



50 cl
folköl



33 cl
starköl



10-15 cl vitt
eller rött vin



5-8 cl
starkvin



4 cl sprit
tex whisky

49. Hur många glas (se bilden) har du vanligen druckit vid ett och samma tillfälle?

- 1 ☐ 0 – 2
2 ☐ 3 – 4
3 ☐ 5 – 6
4 ☐ 7 – 9
5 ☐ 10 eller fler





50. Hur ofta har du druckit dig berusad under <u>de senaste 12 månaderna</u>?	1 ☐ 4 eller fler gånger / <i>vecka</i> 2 ☐ 2-3 gånger / <i>vecka</i> 3 ☐ 2-4 gånger / <i>månad</i> 4 ☐ Högst 1 gång / <i>månad</i> 5 ☐ Aldrig																																																																																					
51. Har du använt narkotika eller läkemedel i berusande syfte under <u>de senaste 12 månaderna</u>?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej																																																																																					
52. Hur ofta har du känt dig nedstämd på följande sätt <u>de senaste 2 veckorna</u>? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Hela tiden</th> <th>Större delen av tiden</th> <th>Mindre delen av tiden</th> <th>Inte alls</th> </tr> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a. Känt dig ledsen och nere.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>b. Tappat intresset för dina dagliga sysslor.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>c. Saknat kraft och energi.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>d. Känt minskat självförtroende.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>e. Känt dig värdelös, haft dåligt samvete eller skuld känslor.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>f. Känt att livet inte är värt att leva.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>g. Haft besvär med att koncentrera dig när du t ex läst tidningen eller sett på TV.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>h. Haft svårt för att bestämma dig och fatta beslut.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>i. Känt dig rastlös och uppskruvad.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>j. Känt dig irriterad och ilsken.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>k. Känt dig trög och långsam.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>l. Haft besvär med att sova på natten.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>m. Behövt sova mer än vanligt.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>n. Haft nedsatt aptit eller ofrivilligt gått ner i vikt den sista tiden.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>o. Haft ökad aptit eller gått upp i vikt den sista tiden.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>		Hela tiden	Större delen av tiden	Mindre delen av tiden	Inte alls		1	2	3	4	a. Känt dig ledsen och nere.	☐	☐	☐	☐	b. Tappat intresset för dina dagliga sysslor.	☐	☐	☐	☐	c. Saknat kraft och energi.	☐	☐	☐	☐	d. Känt minskat självförtroende.	☐	☐	☐	☐	e. Känt dig värdelös, haft dåligt samvete eller skuld känslor.	☐	☐	☐	☐	f. Känt att livet inte är värt att leva.	☐	☐	☐	☐	g. Haft besvär med att koncentrera dig när du t ex läst tidningen eller sett på TV.	☐	☐	☐	☐	h. Haft svårt för att bestämma dig och fatta beslut.	☐	☐	☐	☐	i. Känt dig rastlös och uppskruvad.	☐	☐	☐	☐	j. Känt dig irriterad och ilsken.	☐	☐	☐	☐	k. Känt dig trög och långsam.	☐	☐	☐	☐	l. Haft besvär med att sova på natten.	☐	☐	☐	☐	m. Behövt sova mer än vanligt.	☐	☐	☐	☐	n. Haft nedsatt aptit eller ofrivilligt gått ner i vikt den sista tiden.	☐	☐	☐	☐	o. Haft ökad aptit eller gått upp i vikt den sista tiden.	☐	☐	☐	☐
	Hela tiden	Större delen av tiden	Mindre delen av tiden	Inte alls																																																																																		
	1	2	3	4																																																																																		
a. Känt dig ledsen och nere.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
b. Tappat intresset för dina dagliga sysslor.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
c. Saknat kraft och energi.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
d. Känt minskat självförtroende.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
e. Känt dig värdelös, haft dåligt samvete eller skuld känslor.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
f. Känt att livet inte är värt att leva.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
g. Haft besvär med att koncentrera dig när du t ex läst tidningen eller sett på TV.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
h. Haft svårt för att bestämma dig och fatta beslut.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
i. Känt dig rastlös och uppskruvad.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
j. Känt dig irriterad och ilsken.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
k. Känt dig trög och långsam.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
l. Haft besvär med att sova på natten.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
m. Behövt sova mer än vanligt.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
n. Haft nedsatt aptit eller ofrivilligt gått ner i vikt den sista tiden.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
o. Haft ökad aptit eller gått upp i vikt den sista tiden.	☐	☐	☐	☐																																																																																		
53. Har du haft något/några besvär som nämns i fråga 52 i en sådan utsträckning att det medfört ett <i>påtagligt lidande</i> för dig under <u>de senaste 2 veckorna</u>?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej																																																																																					
54. Har du haft något/några besvär som nämns i fråga 52 i en sådan utsträckning att det medfört ett <i>påtagligt lidande</i> för dig under <u>någon period av minst 2 veckor de senaste 12 månaderna</u>?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej																																																																																					
55. Har du upplevt några attacker av plötslig ångslan, rädsla, obehag eller olust även i situationer där de flesta andra inte skulle känna så någon gång under <u>de senaste 12 månaderna</u>?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej																																																																																					





56.	Har du känt dig generad eller rädd när du stått i centrum för andras uppmärksamhet någon gång under <u>de senaste 12 månaderna</u> ? <i>Det kan gälla situationer som att tala inför publik, äta ute på restaurang eller i umgänget med andra.</i>	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
57.	Har du känt att du behövt upprepa eller utföra vissa handlingar oftare än nödvändigt för att undvika oro eller obehagskänslor någon gång under <u>de senaste 12 månaderna</u> ? <i>Det kan röra sig om att tvätta dig överdrivet noga eller att behöva kontrollera kranar, spisplattor, dörrar och lås flera gånger för att känna dig säker på att de är avstängda.</i>	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
58.	Har du haft påträngande tankar eller känt impulser som varit svåra att slå bort någon gång under <u>de senaste 12 månaderna</u> ? <i>Det kan röra sig om tankar du själv uppfattar som olämpliga, våldsamma eller obscena, eller impulser att utföra sådana handlingar, och som skrämmer dig.</i>	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
59.	Har du haft tankar på att ta ditt liv någon gång under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
60.	Har du sökt vård på grund av personliga problem eller psykiska besvär under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ Ja, under de 3 senaste månaderna 2 ☐ Ja, tidigare under året – men inte de senaste 3 månaderna 3 ☐ Nej
61.	Har du sökt vård för fysiska besvär under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ Ja, under de 3 senaste månaderna 2 ☐ Ja, tidigare under året – men inte de senaste 3 månaderna 3 ☐ Nej
62.	Hur många <u>tillfällen</u> har du varit frånvarande från arbetet på grund av egen sjukdom under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ Inget tillfälle → <i>Fortsätt till fråga 65</i> 2 ☐ 1 tillfälle 3 ☐ 2-3 tillfällen 4 ☐ 4-5 tillfällen 5 ☐ 6 eller fler tillfällen 6 ☐ Ej aktuellt → <i>Fortsätt till fråga 66</i>
63.	Hur många dagar har du <u>sammanlagt</u> varit borta från arbetet på grund av egen sjukdom under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ 1-7 dagar 2 ☐ 8-14 dagar 3 ☐ 15-29 dagar 4 ☐ 30-59 dagar 5 ☐ 60-89 dagar 6 ☐ 90-365 dagar
64.	Hur många dagar har <u>din längsta, sammanhängande sjukfrånvaroperiod</u> varat under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ 1-7 dagar 2 ☐ 8-14 dagar 3 ☐ 15-29 dagar 4 ☐ 30-59 dagar 5 ☐ 60-89 dagar 6 ☐ 90-365 dagar





65. Under de senaste 12 månaderna, vid hur många <i>tillfällen</i> har du gått till arbetet trots att du med tanke på din hälsa egentligen borde ha stannat hemma?	1 ☐	Inget tillfälle
	2 ☐	1 tillfälle
	3 ☐	2-3 tillfällen
	4 ☐	4-5 tillfällen
	5 ☐	6 eller fler tillfällen
66. Sedan du tog sjuksköterskeexamen har du i ditt arbete...		
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		
	Ja	Nej
	1	2
a. ... råkat ut för någon belastningsskada, t ex på grund av tunga lyft?	☐	☐
b. ... blivit smittad (t ex HIV, MRSA eller hepatit)?	☐	☐
c. ... råkat ut för fysisk överansträngning?	☐	☐
d. ... råkat ut för emotionell utmattning (utbrändhet)?	☐	☐
67. Frågor om tidigare nattarbete.		
a. Arbetade du någon gång natt innan du började studera till sjuksköterska?	1 ☐	Ja
	2 ☐	Nej
b. Arbetade du någon gång natt under studietiden?	1 ☐	Ja
	2 ☐	Nej
c. Arbetade du mer än två nattpass/mån på ditt första arbete efter sjuksköterskeexamen?	1 ☐	Ja
	2 ☐	Nej

För dig som inte tagit examen, inte arbetar som sjuksköterska just nu eller som har lämnat yrket, fyll i avsnitt F och G.

För dig som arbetar som sjuksköterska, fortsätt till avsnitt D.





D. Ditt arbete som sjuksköterska

68. Ta ställning till följande påståenden om ditt yrke. <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
		1	2	3	4	5
a.	Jag är nöjd med mitt yrkesval.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Om jag fick välja idag skulle jag inte välja att arbeta som sjuksköterska.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Även om jag inte var beroende av min lön skulle jag ändå fortsätta arbeta som sjuksköterska.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Jag önskar att jag hade gjort ett annat yrkesval.	☐	☐	☐	☐	☐

69. I vilken grad har ditt yrke motsvarat dina förväntningar? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
		1	2	3	4	5
a.	Mina erfarenheter av detta yrke har varit mer positiva än vad jag ursprungligen förväntade mig.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	På det stora hela är inte detta yrke vad jag trodde att det skulle vara.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Mitt yrke har inte levt upp till de förväntningar jag hade på det när jag först började arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐

70. I vilken grad är du nöjd med din lön? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
		1	2	3	4	5
a.	Jag är nöjd med min lön.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	I förhållande till mitt behov av inkomster är jag nöjd med min lön.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	I förhållande till vad arbetet kräver är jag nöjd med min lön.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	I förhållande till lönen i andra yrken med jämförbar utbildning är jag nöjd med min lön.	☐	☐	☐	☐	☐

71. Skatta hur du tror att ni gemensamt i arbetsgruppen klarar dessa moment. <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Ja, det är jag säker på att vi klarar				Det kanske vi klarar				Nej, det klarar vi inte			
		100%	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0%	
a.	Tillsammans bidra till en god stämning, även om ni inte alltid är överens.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
b.	Tillsammans erbjuda en bra vård, även när ni arbetar under pressade förhållanden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
c.	Gemensamt påverka vården i den riktning ni önskar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	





72. Skatta hur du tror att du klarar av dessa moment utifrån din utbildning, dina erfarenheter och dina nuvarande arbetsförhållanden.		Det är jag säker på att jag klarar				Det kanske jag klarar				Nej, det klarar jag inte			
Markera ett alternativ för varje rad.		100%	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0%	
a.	Leda och fördela arbetet i en grupp av undersköterskor och/eller biträden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
b.	Snabbt organisera om ditt arbete vid oförutsedda situationer.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
c.	Besvara frågor från patienter och deras närstående om sjukdomar och behandlingar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
d.	Självständigt analysera styrkor och svagheter i din professionella kompetens.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
e.	Självständigt bedöma och analysera patienters omvårdnadsbehov.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
f.	Självständigt besluta och genomföra omvårdnadsåtgärder.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
g.	Självständigt bedöma och utvärdera effekten av genomförda omvårdnadsåtgärder.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
h.	Behålla en professionell roll – men ändå engagera dig personligt i enskilda patienter.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
i.	Ingripa och vidta åtgärder när du ser att vården bedrivs på ett felaktigt sätt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
j.	Kritiskt sammanställa nya rön och metoder inom ditt arbetsområde och diskutera dessa på din arbetsplats.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
k.	Inför överföring av patienter till annan vårdgivare göra patienterna delaktiga och välinformerade.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
l.	Tillämpa kunskaper inom farmakologi så att läkemedel hanteras rätt.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
m.	Informera patienter om läkemedlens effekter och biverkningar.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

73. Har du haft något planerings- eller utvecklingssamtal med din chef under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ Ja
	2 ☐ Nej
	3 ☐ Vet inte





74. Finns det en individuellt utarbetad plan för din kompetensutveckling på din nuvarande arbetsplats?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej 3 ☐ Vet inte																																										
75. Har det under de senaste 12 månaderna förekommit systematiskt arbetsmiljöarbete på din nuvarande arbetsplats, exempelvis skydds rond eller kartläggning av den psykosociala arbetsmiljön?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej 3 ☐ Vet inte																																										
76. I vilken grad stämmer nedanstående påståenden in på dina möjligheter till utveckling på din nuvarande arbetsplats? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i> <table border="1" data-bbox="220 629 1436 1120"> <thead> <tr> <th></th> <th>I mycket hög grad</th> <th>I hög grad</th> <th>Delvis</th> <th>I liten grad</th> <th>I mycket liten grad</th> </tr> <tr> <th>Jag har goda...</th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a. ...möjligheter att utveckla mina kliniska färdigheter.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>b. ...möjligheter att utöka mina ansvarsområden och befogenheter.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>c. ...möjligheter att själv bedriva kvalitetsutvecklingsarbete.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>d. ...möjligheter att följa med i kunskapsutvecklingen inom mitt område.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>			I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad	Jag har goda...	1	2	3	4	5	a. ...möjligheter att utveckla mina kliniska färdigheter.	☐	☐	☐	☐	☐	b. ...möjligheter att utöka mina ansvarsområden och befogenheter.	☐	☐	☐	☐	☐	c. ...möjligheter att själv bedriva kvalitetsutvecklingsarbete.	☐	☐	☐	☐	☐	d. ...möjligheter att följa med i kunskapsutvecklingen inom mitt område.	☐	☐	☐	☐	☐						
	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad																																						
Jag har goda...	1	2	3	4	5																																						
a. ...möjligheter att utveckla mina kliniska färdigheter.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
b. ...möjligheter att utöka mina ansvarsområden och befogenheter.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
c. ...möjligheter att själv bedriva kvalitetsutvecklingsarbete.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
d. ...möjligheter att följa med i kunskapsutvecklingen inom mitt område.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
77. I vilken grad stämmer följande påståenden om resurser och utvecklingsmöjligheter på din arbetsplats. <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i> <table border="1" data-bbox="220 1207 1436 1724"> <thead> <tr> <th></th> <th>I mycket hög grad</th> <th>I hög grad</th> <th>Delvis</th> <th>I liten grad</th> <th>I mycket liten grad</th> </tr> <tr> <th></th> <th>1</th> <th>2</th> <th>3</th> <th>4</th> <th>5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>a. Det finns bra tillgång på forskningsbaserad information (t ex litteratur, riktlinjer, Internet).</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>b. Det finns tillräckliga resurser för att åstadkomma förändring (t ex tid, utbildning).</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>c. Det finns ett bra samarbetsklimat mellan olika personalgrupper.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>d. Det finns utrymme för diskussioner med kolleger.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> <tr> <td>e. Det ges regelbundet återkoppling om uppnådda vårdresultat.</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> <td>☐</td> </tr> </tbody> </table>			I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad		1	2	3	4	5	a. Det finns bra tillgång på forskningsbaserad information (t ex litteratur, riktlinjer, Internet).	☐	☐	☐	☐	☐	b. Det finns tillräckliga resurser för att åstadkomma förändring (t ex tid, utbildning).	☐	☐	☐	☐	☐	c. Det finns ett bra samarbetsklimat mellan olika personalgrupper.	☐	☐	☐	☐	☐	d. Det finns utrymme för diskussioner med kolleger.	☐	☐	☐	☐	☐	e. Det ges regelbundet återkoppling om uppnådda vårdresultat.	☐	☐	☐	☐	☐
	I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad																																						
	1	2	3	4	5																																						
a. Det finns bra tillgång på forskningsbaserad information (t ex litteratur, riktlinjer, Internet).	☐	☐	☐	☐	☐																																						
b. Det finns tillräckliga resurser för att åstadkomma förändring (t ex tid, utbildning).	☐	☐	☐	☐	☐																																						
c. Det finns ett bra samarbetsklimat mellan olika personalgrupper.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
d. Det finns utrymme för diskussioner med kolleger.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
e. Det ges regelbundet återkoppling om uppnådda vårdresultat.	☐	☐	☐	☐	☐																																						
78. På det hela taget, hur skulle du beskriva vårdkvaliteten på din arbetsplats?	1 ☐ Bra 2 ☐ Ganska bra 3 ☐ Varken bra eller dålig 4 ☐ Ganska dålig 5 ☐ Dåligt																																										





92. Ta ställning till hur ofta följande påståenden stämmer om din arbetsplats.						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	För mina vänner berättar jag att min nuvarande arbetsplats är ett mycket bra ställe att arbeta på.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Mina egna värderingar är mycket lika de rådande värderingarna på min nuvarande arbetsplats.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Min nuvarande arbetsplats inspirerar mig verkligen att göra ett bra jobb.	☐	☐	☐	☐	☐

93. Ta ställning till följande påståenden om användbarheten av forskningsresultat i vården.					
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Stämmer precis	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
		1	2	3	4
a.	Jag vill basera mitt arbete på forskningsresultat	☐	☐	☐	☐
b.	Det är stimulerande att ta del av forskningsresultat	☐	☐	☐	☐
c.	Det är irrelevant att använda forskningsresultat i vårdarbetet	☐	☐	☐	☐
d.	Forskningsresultat behövs för att förbättra patientvården	☐	☐	☐	☐
e.	Forskningsresultat bidrar med en användbar kunskapsbas för vårdarbetet	☐	☐	☐	☐
f.	Det är värt mödan (ansträngningen) att använda forskningsresultat i mitt arbete	☐	☐	☐	☐

Direkt forskningsanvändning

Vid direkt användning vägleds dina handlingar i patientvården av forskningsresultat. Det innebär att du i det kliniska vårdarbetet på ett konkret sätt tillämpar forskningsresultat (omvårdnads- eller annan forskning) i form av t.ex. vårdprogram, kliniska riktlinjer eller lokala PM. Exempel:

Du bedömer risken för trycksår genom att använda t ex den modifierade Nortonskalan.

Du använder fysiologisk koksaltlösning istället för heparin för att hålla en perifer venös infart öppen.

Du använder kompressionsbehandling vid venösa bensår.

94. Hur ofta har du använt forskning på detta direkta sätt i ditt arbete under <u>de 4 senaste arbetsveckorna</u>?		1 ☐	Aldrig
		2 ☐	På något arbetspass
		3 ☐	På ca hälften av arbetspassen
		4 ☐	På mer än hälften av arbetspassen
		5 ☐	På nästan alla arbetspass
		6 ☐	Vet inte





95. Bedöm hur du tror att du <i>klarar</i> av följande uppgifter.												
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Det är jag säker på att jag klarar				Det kanske jag klarar				Nej, det klarar jag inte		
		100%	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0%
a.	Formulera frågor utifrån vårdproblem för att söka ny forskningsbaserad kunskap.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Använda databaser för att söka kunskap.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Använda andra informationskällor (t ex böcker, tidskrifter eller fråga kolleger).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Värdera forskningsrapporter.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Medverka till att förändra vården baserat på aktuell kunskap.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Medverka till att utvärdera om vården svarar mot aktuell kunskap.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

96. Hur ofta <i>utför</i> du följande uppgifter i ditt arbete som sjuksköterska?									
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Flera gånger per mån		Någon gång per mån		Någon gång per halvår		Sällan/ Aldrig	
		1		2		3		4	
a.	Formulerar frågor utifrån vårdproblem för att söka ny forskningsbaserad kunskap.	☐		☐		☐		☐	
b.	Använder databaser för att söka kunskap.	☐		☐		☐		☐	
c.	Använder andra informationskällor (t ex böcker, tidskrifter eller fråga kolleger).	☐		☐		☐		☐	
d.	Värderar forskningsrapporter.	☐		☐		☐		☐	
e.	Medverkar till att förändra vården baserat på aktuell kunskap.	☐		☐		☐		☐	
f.	Medverkar till att utvärdera om vården svarar mot aktuell kunskap.	☐		☐		☐		☐	



E. Psykosocial arbetsmiljö

97. Ta ställning till följande påståenden om ditt arbete.

Markera ett alternativ för varje rad.

	Stämmer precis	Stämmer ganska bra	Stämmer inte särskilt bra	Stämmer inte alls
	1	2	3	4
a. Jag finner ständigt nya och intressanta aspekter i mitt arbete.	☐	☐	☐	☐
b. Det finns dagar då jag känner mig trött redan innan jag går till arbetet.	☐	☐	☐	☐
c. Det händer allt oftare att jag talar om mitt arbete på ett nedvärderande sätt.	☐	☐	☐	☐
d. Jag behöver mer tid för avkoppling nu än tidigare för att återhämta mig från arbetet.	☐	☐	☐	☐
e. Jag klarar påfrestningarna i mitt arbete bra.	☐	☐	☐	☐
f. På senare tid har jag utfört arbetet alltmer mekaniskt, utan att använda hjärnan.	☐	☐	☐	☐
g. Jag ser mitt arbete som en utmaning.	☐	☐	☐	☐
h. På jobbet känner jag mig ofta känslomässigt urlakad.	☐	☐	☐	☐
i. Med tiden förlorar man ett djupare intresse för det egna arbetet.	☐	☐	☐	☐
j. Efter jobbet har jag vanligtvis lust och ork för mina fritidsaktiviteter.	☐	☐	☐	☐
k. Jag känner mig mer och mer likgiltig inför arbetet.	☐	☐	☐	☐
l. Ibland känner jag mig helt utled på att vara sjuksköterska.	☐	☐	☐	☐
m. Med tiden engagerar jag mig mer och mer i mitt arbete.	☐	☐	☐	☐
n. Efter jobbet känner jag mig ofta trött och utsliten.	☐	☐	☐	☐
o. Jag blir ofta frustrerad över att det inte går att göra tillräckligt i jobbet.	☐	☐	☐	☐
p. Jag känner ofta att det är omöjligt att ge patienterna den vård de behöver.	☐	☐	☐	☐
q. Jag tvingas ofta att ge vård som känns fel.	☐	☐	☐	☐
r. Det händer att jag ibland undviker en patient eller närstående som behöver hjälp eller stöd.	☐	☐	☐	☐
s. Jag får ofta göra avkall på mina ambitioner att ge god vård.	☐	☐	☐	☐



98. Hur ofta känner du på följande sätt inför ditt arbete?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Jag känner att jag trivs på mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Jag känner mig nöjd med det arbete jag har.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Jag känner tillfredsställelse med mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐

99. Hur ofta känner du följande inför din arbetsroll?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Att det finns klart definierade mål för ditt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att du vet vilket ansvarsområde du har.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att du vet precis vad som krävs av dig i arbetet.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Jag får motstridiga uppgifter av två eller flera personer i mitt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Jag är tvungen att genomföra saker i mitt arbete som borde genomföras på ett annorlunda sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Det händer att jag får instruktioner eller direktiv som motsäger varandra.	☐	☐	☐	☐	☐

100. Hur ofta känner du följande inför möjligheten till eget inflytande i ditt arbete?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Att om det finns olika sätt att göra ditt arbete på, kan du själv välja hur du ska göra det.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att du kan påverka mängden arbete du får.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att du kan själv bestämma hur länge du tar paus.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Att du kan påverka beslut som är viktiga för ditt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Att du upplever att du <i>inte</i> har kontroll över situationen i ditt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐





101. Hur ofta känner du följande om ledarskapet på din arbetsplats?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Att du får stöd om du behöver från din närmaste chef.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att du får uppskattning för dina arbetsprestationer från din närmaste chef.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att din närmaste chef uppmuntrar dig att delta i viktiga beslut.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Att din närmaste chef hjälper dig att utveckla dina färdigheter.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Att din närmaste chef fördelar arbetet på ett opartiskt och rättvist sätt	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Att din närmaste chef behandlar de anställda på ett rättvist och jämlikt sätt	☐	☐	☐	☐	☐
g.	Att du upplever att du får <i>otillräckligt med stöd</i> från din närmaste chef	☐	☐	☐	☐	☐
h.	Att din närmaste chef uppmuntrar dig att bidra till att utveckla vården	☐	☐	☐	☐	☐
102. Hur ofta känner du följande om det sociala stödet från dina kollegor på din arbetsplats?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Att du får stöd och hjälp med ditt arbete från dina arbetskamrater om behöver.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att om du behöver så är dina arbetskamrater villiga att lyssna på problem som rör ditt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att du har lagt märke till störande konflikter mellan arbetskamrater.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Att du upplever att du får <i>otillräckligt med stöd</i> från dina arbetskamrater	☐	☐	☐	☐	☐
103. Ta ställning till följande påståenden om gruppsamhörighet med dina arbetskollegor.						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Stämmer helt				Stämmer inte alls
		1	2	3	4	5
a.	Jag saknar samhörighet med mina kollegor.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Jag känner mig socialt accepterad av mina kollegor.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Mina åsikter respekteras av mina kollegor.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Jag känner mig isolerad av mina kollegor.	☐	☐	☐	☐	☐





104. Hur ofta känner du följande inför kraven i ditt arbete?						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Att du måste arbeta i mycket högt tempo.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att du har för mycket att göra.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att du måste arbeta under stor tidspress.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Att ditt arbete kräver fysisk uthållighet.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Att ditt arbete kräver snabba beslut.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Att ditt arbete kräver komplicerade beslut.	☐	☐	☐	☐	☐
g.	Att dina kunskaper och färdigheter är till nytta i ditt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
h.	Att ditt arbete innebär positiva utmaningar.	☐	☐	☐	☐	☐
i.	Att du tycker att ditt arbete är meningsfullt.	☐	☐	☐	☐	☐
j.	Att ditt arbete är känslomässigt krävande.	☐	☐	☐	☐	☐
k.	Att ditt arbete kräver du håller inne med dina åsikter.	☐	☐	☐	☐	☐
l.	Att ditt arbete kräver att du döljer dina känslor.	☐	☐	☐	☐	☐
m.	Att du blir känslomässigt berörd av ditt arbete.	☐	☐	☐	☐	☐
n.	Att ditt arbete försätter dig i känslomässigt svåra situationer.	☐	☐	☐	☐	☐
105. Hur ofta känner du dig utvilad och återhämtad efter...						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	... en helg- eller tvådagarsledighet?	☐	☐	☐	☐	☐
b.	... en medellång ledighet (3-4 dagar)?	☐	☐	☐	☐	☐
c.	... en flera veckors lång ledighet?	☐	☐	☐	☐	☐
106. I vilken grad belönas man för ett väl utfört arbete på din nuvarande arbetsplats/arbetsenhet...						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
		1	2	3	4	5
a.	...med materiella belöningar (pengar och andra förmåner)?	☐	☐	☐	☐	☐
b.	...med andra typer av belöningar (uppmuntran, stöd etc.)?	☐	☐	☐	☐	☐





107. Hur ofta under de senaste två veckorna har du på jobbet känt dig...				
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>				
	Hela tiden	Större delen av tiden	Mindre delen av tiden	Inte alls
	1	2	3	4
a. ... energisk?	☐	☐	☐	☐
b. ... uthållig?	☐	☐	☐	☐
c. ... aktiv?	☐	☐	☐	☐
d. ... orkeslös?	☐	☐	☐	☐
e. ... utmattad?	☐	☐	☐	☐
f. ... slutkörd?	☐	☐	☐	☐
g. ... obeslutsam?	☐	☐	☐	☐

108. Hur ofta under de två senaste veckorna har du inför ditt arbete känt...				
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>				
	Hela tiden	Större delen av tiden	Mindre delen av tiden	Inte alls
	1	2	3	4
a. ... stolthet?	☐	☐	☐	☐
b. ... hängivelse?	☐	☐	☐	☐
c. ... inspiration?	☐	☐	☐	☐
d. ... likgiltighet?	☐	☐	☐	☐
e. ... meningslöshet?	☐	☐	☐	☐
f. ... uppgivenhet?	☐	☐	☐	☐

109. Hur ofta under de senaste två veckorna när du har arbetat har du känt dig...				
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>				
	Hela tiden	Större delen av tiden	Mindre delen av tiden	Inte alls
	1	2	3	4
a. ... ofokuserad?	☐	☐	☐	☐
b. ... rastlös?	☐	☐	☐	☐
c. ... lätt distraherad?	☐	☐	☐	☐
d. ... fullt koncentrerad?	☐	☐	☐	☐
e. ... uppmärksam?	☐	☐	☐	☐
f. ... kvicktänkt?	☐	☐	☐	☐
g. ... klartänkt?	☐	☐	☐	☐





110. I vilken grad känner du följande inför ditt arbetslivs påverkan på ditt privatliv? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>						
		I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
		1	2	3	4	5
a.	Ditt arbete påverkar ditt privatliv på ett positivt sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Kraven i ditt arbete påverkar ditt privatliv på ett negativt sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att du har svårt att ha roligt på din fritid på grund av att du oroar dig för problem på jobbet.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Tycker du att problem på jobbet gör att det är svårt att koppla av hemma.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Att du blir mer lättretlig hemma om det går dåligt på jobbet.	☐	☐	☐	☐	☐
111. I vilken grad känner du följande inför ditt privatlivs påverkan ditt arbetsliv? <i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>						
		I mycket hög grad	I hög grad	Delvis	I liten grad	I mycket liten grad
		1	2	3	4	5
a.	Att ditt privatliv påverkar ditt arbete på ett positivt sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Att kraven från ditt privatliv påverkar ditt arbete på ett negativt sätt.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Att familjeproblem gör det svårt för dig att koncentrera dig på jobbet.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Att du kommer på dig att vara irriterad på jobbet på grund av något som hänt hemma.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Att problem hemma hindrar dig från att utföra en bra arbetsinsats.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Att problem hemma gör det svårt för dig att arbeta.	☐	☐	☐	☐	☐
112. Hur ofta har du märkt någon negativ särbehandling av anställda på grund av följande faktorer? <i>Tänk på din nuvarande arbetsplats när du besvarar frågorna.</i>						
		Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
		1	2	3	4	5
a.	Kön	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Ålder	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Sexuell läggning	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Funktionshinder	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Religion	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Etnisk bakgrund	☐	☐	☐	☐	☐
113. Har du lagt märke till om någon blivit utsatt för mobbning/trakasserier på din arbetsplats under de senaste 12 månaderna? <i>Med mobbning och trakasserier menar vi: Att den kränkande särbehandlingen ska ha inträffat upprepade gånger och att den drabbade upplever sig ha svårigheter att försvara sig. Vi räknar inte en konflikt mellan två lika starka personer som mobbning.</i>						
		1 ☐	Ja			
		2 ☐	Nej			
114. Har du själv blivit utsatt för mobbning/trakasserier på arbetsplatsen under de senaste 12 månaderna?						
		1 ☐	Ja			
		2 ☐	Nej			



F. Social situation och personliga erfarenheter

115.	Har du ett stadigvarande förhållande med en partner?	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
116.	Bor du ensam eller tillsammans med någon/några?	1 ☐ Bor ensam 2 ☐ Bor ensam med barn 3 ☐ Bor med partner (gift eller sambo) och barn 4 ☐ Bor med partner (gift eller sambo) 5 ☐ Bor med kamrat/kamrater 6 ☐ Bor med föräldrar 7 ☐ Bor med annan/andra
117.	Har du några egna barn? <i>Med egna barn menas biologiska eller adopterade barn.</i>	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej
118.	Har du några barn som bor hemma hos dig? <i>Räkna med både egna barn (biologiska eller adopterade) och styvbarn.</i>	1 ☐ Ja 2 ☐ Nej → Fortsätt till fråga 120
119.	Hur många barn bor hos dig och hur gamla är de? <i>Ange antal barn för varje aktuell åldersgrupp.</i>	st 0-5 år st 6-10 år st 11-15 år st 16-20 år st ≥ 21 år
120.	Vem är i första hand ansvarig för och utför hushållsarbete i ditt hem?	1 ☐ Jag själv 2 ☐ Någon annan 3 ☐ Vi delar lika
121.	Hur har dina relationer med dina närstående varit under <u>de senaste 12 månaderna</u> ?	1 ☐ Bra 2 ☐ Ganska bra 3 ☐ De har varierat 4 ☐ Ganska dåliga 5 ☐ Dåliga



122. Hur nöjd eller missnöjd är du med ditt hem- och familjeliv?	1 ☐	Mycket nöjd
	2 ☐	Ganska nöjd
	3 ☐	Inte så nöjd
	4 ☐	Inte alls nöjd

123. Hur många vänner eller anhöriga har du som...						
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>	0	1-2	3-5	6-10	11-15	Fler än 15
	1	2	3	4	5	6
a. ...du känner, träffar eller samtalar med en vanlig vecka?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
b. ...kan komma hem och känna sig hemma hos dig när som helst (även om du skulle råka sitta och äta eller ha det ostädat)?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
c. ...har samma intressen som du?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d. ...du kan tala öppet med utan att behöva tänka dig för?	☐	☐	☐	☐	☐	☐
e. ...du kan räkna med stöd från om du får problem?	☐	☐	☐	☐	☐	☐

124. Ta ställning till följande påståenden om ditt liv.					
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>	Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Tveksamt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer inte alls
	1	2	3	4	5
a. På det hela taget är mitt liv precis som jag önskar.	☐	☐	☐	☐	☐
b. Mina levnadsförhållanden är utmärkta.	☐	☐	☐	☐	☐
c. Jag är nöjd med mitt liv.	☐	☐	☐	☐	☐
d. Med hänsyn till min ålder har jag hittills fått ut de viktiga saker jag vill av livet.	☐	☐	☐	☐	☐
e. Om jag fick leva om mitt liv skulle jag nästan inte ändra någonting.	☐	☐	☐	☐	☐
f. Överlag så trivs jag med min livssituation.	☐	☐	☐	☐	☐

125. Hur ofta känner du följande inför din privata livssituation.					
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>	Mycket ofta eller alltid	Ganska ofta	Ibland	Ganska sällan	Mycket sällan eller aldrig
	1	2	3	4	5
a. Att du har för mycket att göra i ditt privatliv	☐	☐	☐	☐	☐
b. Att du upplever att du <i>inte</i> har kontroll över situationen i ditt privatliv	☐	☐	☐	☐	☐
c. Att du upplever att du får <i>otillräckligt med stöd</i> från dina närstående	☐	☐	☐	☐	☐



+

+

126. Ta ställning till följande påståenden om hur du <i>brukar</i> reagera eller känna.		Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Tveksamt	Stämmer ganska dåligt	Stämmer inte alls
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		1	2	3	4	5
a.	Jag känner mig positiv och optimistisk inför livet i största allmänhet.	☐	☐	☐	☐	☐
b.	Jag har ganska dåligt självförtroende.	☐	☐	☐	☐	☐
c.	Jag har tänkt på mig själv som en ganska betydelselös person.	☐	☐	☐	☐	☐
d.	Jag är nöjd med att vara den jag är.	☐	☐	☐	☐	☐
e.	Jag tror att jag ibland försöker visa mitt värde genom att vara duktig.	☐	☐	☐	☐	☐
f.	Jag känner ibland att jag måste vara lite bättre än andra för att duga inför mig själv.	☐	☐	☐	☐	☐
g.	Min självkänsla är alltför mycket beroende av vad jag åstadkommer här i livet.	☐	☐	☐	☐	☐
h.	Jag har känt ett inre tvång att åstadkomma något värdefullt här i livet.	☐	☐	☐	☐	☐
i.	Jag anser att det mesta av det jag gör är ett test av mitt värde som människa.	☐	☐	☐	☐	☐
j.	Jag försöker ofta visa att jag är en kompetent person vare sig det gäller studier, arbete eller sociala sammanhang.	☐	☐	☐	☐	☐
k.	Om jag misslyckas med en viktig uppgift väcker det många självkritiska tankar.	☐	☐	☐	☐	☐
l.	Jag eftersträvar nästan jämt att framstå som skicklig i andras ögon.	☐	☐	☐	☐	☐

127. Föreställ dig följande situation vare sig du arbetar nu eller inte: Antag att du under en längre tid besvärats av stress i ditt arbete som en följd av hög arbetsbelastning, och att du talat med din chef om detta. Hur skulle du känna om chefen beslutade att du skulle få en minskad arbetsbörda (men med bibehållen lön)?		Stämmer helt	Stämmer ganska bra	Stämmer ganska dåligt	Stämmer inte alls
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		1	2	3	4
a.	Jag skulle känna mig lättad	☐	☐	☐	☐
b.	Jag skulle känna mig värdelös	☐	☐	☐	☐
c.	Jag skulle känna mig förstådd	☐	☐	☐	☐
d.	Jag skulle känna mig inkompetent	☐	☐	☐	☐

+

+



128. Hur brukar du hantera problem och konflikter?					
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Alltid	Ofta	Sällan	Aldrig
		1	2	3	4
a.	Jag intalar mig att det som hänt inte är viktigt	☐	☐	☐	☐
b.	Jag brukar utforma en handlingsplan och försöker följa den	☐	☐	☐	☐
c.	Jag tar det som en utmaning och försöker hitta lösningar	☐	☐	☐	☐
d.	Jag blir ledsen och vet inte vad jag ska göra	☐	☐	☐	☐
e.	Jag försöker skapa så klara riktlinjer för mitt handlande som möjligt	☐	☐	☐	☐
f.	Jag försöker tänka på något annat	☐	☐	☐	☐
g.	Jag känner mig misslyckad och kritiserar mig själv	☐	☐	☐	☐
h.	Jag överväger situationen noga för att få så bra förståelse som möjligt	☐	☐	☐	☐
i.	Jag accepterar det som oundvikligt utan att kunna påverka	☐	☐	☐	☐
j.	Jag tar initiativ till diskussion för att lösa problemet	☐	☐	☐	☐
k.	Jag mår dåligt och stannar hemma från arbetet	☐	☐	☐	☐
l.	Jag koncentrerar mig och tar ett steg i taget	☐	☐	☐	☐

129. Hur ofta har du känt dig positivt sinnad på följande sätt <u>de senaste 2 veckorna?</u>					
<i>Markera ett alternativ för varje rad.</i>		Hela tiden	Större delen av tiden	Mindre delen av tiden	Inte alls
		1	2	3	4
a.	Känt dig glad i din vardag.	☐	☐	☐	☐
b.	Känt dig generös mot andra.	☐	☐	☐	☐
c.	Känt en stark kärlek till en annan person.	☐	☐	☐	☐
d.	Känt dig inspirerad i din vardag.	☐	☐	☐	☐
e.	Känt dig förväntansfull inför något du ska göra.	☐	☐	☐	☐
f.	Känt en påtaglig stolthet över dig själv eller något du gjort.	☐	☐	☐	☐
g.	Känt en stor tacksamhet för vad någon gjort för dig.	☐	☐	☐	☐
h.	Med tillförsikt känt att det kommer att gå bra för dig.	☐	☐	☐	☐



G. Avslutande fråga

132. Har du tankar om dig själv eller studien du vill dela med dig av och som inte fått utrymme i enkäten?

Skriv gärna dina kommentarer nedan! Det är viktigt att du skriver i det markerade fältet.

Av särskilt intresse är dina synpunkter och erfarenheter angående vilka faktorer som du anser är avgörande för att vara engagerad och motiverad i arbetet på lång sikt?

Tack för din medverkan!



132. Forts. Har du tankar om dig själv eller studien du vill dela med dig av och som inte fått utrymme i enkäten?

Skriv gärna dina kommentarer nedan! Det är viktigt att du skriver i det markerade fältet.

Av särskilt intresse är dina synpunkter och erfarenheter angående vilka faktorer som du anser är avgörande för att vara engagerad och motiverad i arbetet på lång sikt?

Tack för din medverkan!





132. Forts. Har du tankar om dig själv eller studien du vill dela med dig av och som inte fått utrymme i enkäten?

Skriv gärna dina kommentarer nedan! Det är viktigt att du skriver i det markerade fältet.

Av särskilt intresse är dina synpunkter och erfarenheter angående vilka faktorer som du anser är avgörande för att vara engagerad och motiverad i arbetet på lång sikt?

Tack för din medverkan!

