

## **Bilaga I**

### **Till dig som arbetar inom vård och omsorg**

Vi är två studenter som läser psykologi vid Blekinge Tekniska Högskola. Just nu skriver vi en C- uppsats som slutligen ska ge oss en kandidatexamen i ämnet.

Vår förhoppning är att Du vill hjälpa oss med detta arbete genom att delta i en enkätundersökning som handlar om stress på arbetsplatsen. Syftet med uppsatsen är att få en ökad förståelse om arbetsrelaterad stress samt insikt i vårdarbetets vardag. Deltagandet i undersökningen är frivilligt och kommer att hanteras anonymt samt med stor diskretion.

Med hopp om ett stort deltagande och tack på förhand!

Med vänliga hälsningar Hanna Grahn och Emelie Mattsson

## Undersökning om anställdas stress på arbetet

- Fråga 1** Är du?  
 Man  Kvinna
- Fråga 2** Hur gammal är du? \_\_\_\_\_ år
- Fråga 3** Antal arbetade år på din arbetsplats? \_\_\_\_\_ år
- Fråga 4** Anställningsform?  
 Fast anställd  Vikarie  Timanställd  Annat \_\_\_\_\_
- Fråga 5** Jobbar du  Dag  Natt  Skift
- Fråga 6** I vilken mån trivs du med dina arbetskamrater?  
0 1 2 3 4 5 6 7  
Inte alls I hög grad
- Fråga 7** Arbetar du ofta övertid?  
 Ja  Nej
- Fråga 8** Anser du att du har för många arbetsuppgifter att utföra på din ordinarie arbetstid?  
 Ja  Nej
- Fråga 9** Anser du att du har tillräcklig kompetens för att utföra dina arbetsuppgifter?  
 Ja  Nej
- Fråga 10** Upplever du att arbetsmiljön på din arbetsplats bidrar till stress bland dina arbetskamrater?  
 Ja  Nej
- Fråga 11** Har du känt dig stressad på ditt arbete under de senaste åren?  
 Ja  Nej
- Fråga 12** Om ja, ange på skalan nedan i vilken grad du upplever stress  
0 1 2 3 4 5 6 7  
Inte alls I hög grad
- Fråga 13** Har det skett någon/några förändringar på din arbetsplats som har lett till en ökad känsla av stress bland personalen under de senaste åren?  
 Ja i form av personalminskningar  Ja i form av chefsbyte  
 Ja i form av schemaförändringar  
 Nej det har inte skett några förändringar som påverkat mig negativt  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 14 På vilket/vilka sätt yttrar sig stressen som du upplever?**

- Oro  Trötthet  Nedstämdhet  
 Koncentrationssvårigheter  Lättretlig  
 Huvudvärk  Illamående  Sömlöshet  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 15 Är sjukskrivningar på grund av stress något som är vanligt förekommande på din arbetsplats?**

- Ja  Nej

**Fråga 16 Har du någon gång sjukskrivit dig på grund av stress?**

- Ja  Nej

**Fråga 17 Vilken/vilka yttre faktorer anser du bidra till att du upplever stress på arbetet?**

- Krav från din chef  Krav från arbetskamrater  Arbetstider  
 Negativa relationer med arbetskamrater  
 Privata problem (ekonomi, familjeproblem, sjukdomar etc)  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 18 Vilken/vilka inre faktorer anser du bidra till att du upplever stress på arbetet?**

- Personliga krav på att prestera och göra ett bra jobb  Rädsla för att göra fel  
 Rädsla för att förstöra för medarbetare (sjukskrivning, facklig inblandning...)  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 19 Visa på nedanstående skala till vilken grad du anser att kraven som ställs på dig bidrar till att du upplever stress**

0 1 2 3 4 5 6 7  
Inte alls I hög grad

**Fråga 20 Anser du att du har möjlighet att kunna påverka din arbetssituation på ett positivt sätt?**

- Ja  Nej

**Fråga 21 Ange på skalan nedan i vilken grad du anser kunna påverka samt kontrollera din arbetssituation**

0 1 2 3 4 5 6 7  
Inte alls I hög grad

**Fråga 22 På vilka sätt kan du påverka din arbetssituation till det bättre?**

- Delaktig vid schemaläggning  Att gå ned i arbetstid  
 Genom att få nya arbetsuppgifter  Fackliga engagemang  
 Genom aktivt arbete för en förbättrad gemenskap på arbetsplatsen  
 Kan inte påverka min arbetssituation  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 23 Till vilken grad tror du att ovanstående faktorer kan minska din stress?**

0 1 2 3 4 5 6 7  
Inte alls I hög grad

**Fråga 24** Till vilken/vilka av nedanstående alternativ känner du att du kan vända dig till för ett personligt stöd och på så sätt minska din stress?

- Enhetschef  Avdelningsansvarig  Fackförening  
 Arbetskamrater  Utomstående  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 25** Hur gör du för att aktivt förebygga och handskas med din arbetsrelaterade stress?

- Tar del av friskvård på arbetsplatsen  Skapa bättre gemenskap bland de anställda  
 Att aktivt arbeta för en bättre arbetsmiljö  Fysisk träning, massage, meditation etc  Jag gör ingenting  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 26** Vad gör dina chefer för att minska stressen bland sina anställda?

- Har en öppen dialog angående problemet  Arbetar aktivt med friskvård  
 Teambildning  Jag upplever inte att de har en förståelse för problemet  
 Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 27** I vilken grad har den arbetsrelaterade stressen fått dig att fundera över din yrkesmässiga situation och framtid inom vård/omsorg?

0      1      2      3      4      5      6      7  
Inte alls I hög grad

**Fråga 28** Hur skulle du bäst beskriva din inställning till framtida arbete inom din arbetsplats?

- Trivs och känner arbetsglädje   
Trivs men känner ingen arbetsglädje   
Trivs inte, men accepterar arbetssituationen   
Trivs inte och skulle vilja göra någonting annat   
Annat \_\_\_\_\_

**Fråga 29** Om det finns något annat som du vill tillägga när det gäller stress, är vi glada om du vill skriva ned detta. Använd gärna baksidan av pappret!

---

---

---

---

---

---

**Tack för att Du har tagit dig tid till att hjälpa oss genom att fylla i denna enkät och på så sätt bidragit till utvecklingen av vår undersökning!**

## Bilaga II

Resultat av öppna frågor

### Fråga 13

Tillägg på frågan ”Har det skett någon/några förändringar som har lett till en ökad känsla av stress bland personalen under de senaste åren”?

- Ensamarbete speciellt på helger samt då det kommer flera nya vårdtagare samtidigt. (boende A)
- Arbetar ensam på helger. (boende A)
- Ensamarbete på kvällar och helger. (boende A)
- En period med många svårt sjuka, döende vårdtagare, då inga vikarier togs in. (boende B)

### Fråga 14

Tillägg av frågan ”På vilket/vilka sätt yttrar sig stressen som du upplever”?

*Här erhöles inga kommentarer.*

### Fråga 17

Tillägg på frågan ”Vilken/vilka yttre faktorer anser du bidra till att du upplever stress på arbetet”?

- Ensamarbete på helger. (boende A)
- Informationsbrist. (boende A)
- För mycket att göra. (boende B)
- Tidsbrist. (boende B)
- Tidsbrist. (boende B)
- Lite blandat från livssituationen. (boende B)
- Krav på arbetssituationen. (boende B)
- Hög arbetsbelastning. (boende B)
- För mycket att göra vissa perioder. (boende B)
- Stor arbetsbelastning. (boende C)
- Mycket på jobbet. (boende C)
- Minskad personalstyrka. (boende C)
- För lite personal. (boende C)
- Neddragningar, vikarier. (boende C)
- Dåligt med personal. (boende C)
- Personalminskningar och schemaförändringar. (boende C)
- Personalminskningar och schemaförändringar. (boende C)

### Fråga 18

Tillägg på frågan ”Vilken/vilka inre faktorer anser du bidra till att du upplever stress på arbetet”?

- Tidsbrist. (boende B)
- Dåligt med personal samt arbetstider. (boende C)

**Fråga 22**

Tillägg på frågan ”På vilka sätt kan du påverka din arbetssituation till det bättre”?

- Vara positiv! (boende B)
- Försöka må bättre. (boende B)
- Vara positiv och ha kul när man jobbar! (boende B)
- Vid stor och tung arbetsbelastning – sätta in extra personal. (boende C)
- Mer personal. (boende C)

**Fråga 24**

Tillägg på frågan ”Till vilken/vilka av nedanstående alternativ känner du att du kan vända dig till för ett personligt stöd och på så sätt minska din stress”?

- Vän. (boende A)
- Kurator. (boende B)

**Fråga 25**

Tillägg på frågan ”Hur gör du för att aktivt förebygga och handskas med din arbetsrelaterade stress”?

- Planerar arbetet. (boende B)
- Planerar arbetet. (boende B)
- Planerar arbetet. (boende B)
- Ta det lugnare och varvar ner. (boende B)
- Kurator. (boende B)
- Motion, ut och gå. (boende B)

**Fråga 26**

Tillägg på frågan ”Vad gör dina chefer för att minska stressen bland sina anställda”?

- Vet ej! (boende A)
- Sätter in mer personal vid behov. (boende A)
- Vet ej! (boende B)
- Vet ej! (boende B)
- Vet ej! (boende B)
- Vet ej! (boende B)
- Personligt samtal med chefen. (boende B)

**Fråga 28**

Tillägg på frågan ”Hur skulle du bäst beskriva din inställning till framtida arbete inom din arbetsplats”?

- Trivs men känner mig ofta otillräcklig! (boende C)

**Fråga 29**

Kommentarer från uppmaningen ”Om det finns något annat som du vill tillägga när det gäller stress, är vi glada om du vill skriva ner detta”.

- Största stressen uppstår pga att det är svårt att få in vikarie vid sjukdagar, semestrar etc. (boende A)

- När det larmar mycket och telefonen ringer och man står och gör något så man inte kommer ifrån- då kan man bli mycket stressad. (boende B)
- Situationer när man inte räcker till/hinner med uppstår när man arbetar med människor, är många sjuka ökar belastningen. Vi hjälps oftast åt alla och därför blir arbetet bra. (boende B)
- Att vi vissa perioder har så mycket att göra. (boende B)
- Hos en del vårdtagare skall det göras mycket och ibland känner man att man inte räcker till. Vi pratar mycket med varandra inom gruppen så vi stöttar varandra hela tiden. (boende B)
- Eftersom vår arbetsgrupp har haft osedvanligt lite att göra under senaste året får svaren relateras till tidigare förhållanden. (boende B)
- När vi har för mycket att göra anställs inte mer personal, däremot när vi har lite att göra talas det direkt om neddragningar! (boende B)
- Mer personal till äldreomsorgen skulle bidra stort till bättre hälsa hos personalen. (boende C)
- Inför friskvårdstimme igen! (boende C)