

## Spørgsmål i faktormålingen om “Balance”

*Her er en oversigt over de spørgsmål, der indgår i målingen, hvis I laver en faktormåling specifikt om “balance”. Spørgsmålene læner sig op ad undersøgelsen bag rapporten “Balance - harmoni eller hamsterhjul”, som er udgivet af Videncenter for God Arbejdslyst.*

Spørgeskemaet tager udgangspunkt i en række obligatoriske spørgsmål til tre dimensioner af balance, som hver for sig er vigtige, når det handler om medarbejdernes arbejdslyst. Dertil er der et katalog med tilvalgsspørgsmål.

### OBLIGATORISKE SPØRGSMÅL

#### Overordnet spørgsmål til balance

- Oplever du balance i dit arbejdsliv? 0-10 skala

#### Spørgsmål til dimensionen “Opgavestyring”

- Har du passende *tid* til at løse dine arbejdsopgaver? 0-10 skala
- Når du de opgaver, du sætter dig for? 0-10 skala
- Har du tid til at levere den ønskede kvalitet på dit arbejde? 0-10 skala
- Er det nemt for dig at prioritere i dine arbejdsopgaver? 0-10 skala
- Har du passende indflydelse på, *hvornår* du løser dine arbejdsopgaver? 0-10 skala

## Spørgsmål til dimensionen “Forståelse og fleksibilitet”

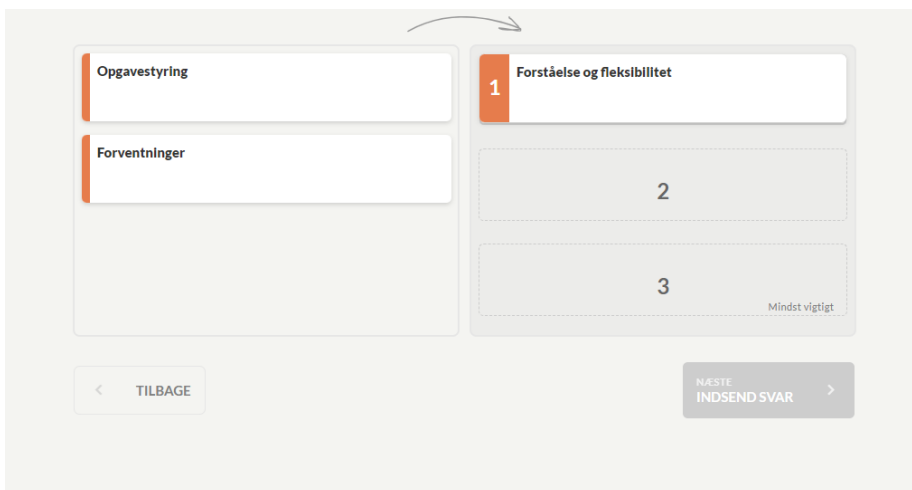
- Forstår din leder, hvad du bidrager med på arbejdet? 0-10 skala
- Viser din leder forståelse for udfordringer, der relaterer sig til dit privatliv? 0-10 skala
- Oplever du forståelse fra dine nærmeste kolleger, når der opstår særlige behov i dit privatliv, som kræver din opmærksomhed? 0-10 skala
- Udviser din arbejdsplads fleksibilitet, når du har behov for det? 0-10 skala

## Spørgsmål til dimensionen “Forventninger”

- Er det tydeligt, hvad der forventes af dig på dit arbejde? 0-10 skala
- Kan du slippe tankerne om dit arbejde, når du har fri? 0-10 skala
- Kan du slippe tankerne om dit privatliv, når du er på arbejde? 0-10 skala
- Har du realistiske forventninger til dig selv i dit arbejde? 0-10 skala
- Oplever du, at dine kolleger har realistiske forventninger til dig? 0-10 skala
- Oplever du, at din leder har realistiske forventninger til dig? 0-10 skala

## Rangering af dimensioner

Herefter skal deltageren rangere de tre dimensioner efter vigtighed



The screenshot shows a digital interface for ranking dimensions. On the left, there is a list of dimensions: 'Opgavestyring' and 'Forventninger'. On the right, the dimension '1 Forståelse og fleksibilitet' is selected and highlighted with an orange bar. Below it, there are two empty boxes labeled '2' and '3', with 'Mindst vigtigt' (Least important) written at the bottom right. At the bottom of the interface, there are two buttons: 'TILBAGE' (Back) on the left and 'NÆSTE INDSEND SVAR' (Next, Submit Answer) on the right.

## TILVALGSSPØRGSMÅL

### Grænseløst arbejde

- Oplever du, at din reelle arbejdstid svarer til den aftalte arbejdstid? 0-10 skala
- Er det tydeligt for dig, hvad du har ansvar for, og hvad du ikke har ansvar for på dit arbejde? 0-10 skala
- Oplever du, at der er rimelige aftaler for din tilgængelighed uden for arbejdstid (fx ift. at svare på mails og opkald)? 0-10 skala
- Er det nemt for dig at sætte grænser for, om og hvornår du er tilgængelig? 0-10 skala

### Stress

- Har du oplevet et acceptabelt stressniveau den seneste måned? 0-10 skala
- Har du været fri for stresssymptomer den seneste måned? 0-10 skala
- Kan du tale åbent med din leder om symptomer på stress? 0-10 skala
- Kan du tale åbent med dine kolleger om symptomer på stress? 0-10 skala
- Kan du tale åbent med din arbejdsmiljø-/tillidsrepræsentant om symptomer på stress? 0-10 skala
- Ved du, hvordan du skal handle, hvis du oplever stress hos dig selv eller andre? 0-10 skala



### Pauser, refleksion og fordybelse

- Oplever du at have energi efter arbejde? 0-10 skala
- Får du holdt pauser i løbet af arbejdsdagen? 0-10 skala
- Oplever du, at dine pauser lader dig op? 0-10 skala
- Oplever du, at der er tid til refleksion og læring i dit arbejde? 0-10 skala
- Oplever du, at der er tid til fordybelse i dit arbejde? 0-10 skala

### Hjemmearbejde

- Oplever du fleksibilitet i forhold til at kunne arbejde hjemmefra? 0-10 skala
- Oplever du, at mulighed for hjemmearbejde bidrager positivt til din balance i hverdagen? 0-10 skala
- Holder du de pauser, du har brug for, når du arbejder hjemmefra? 0-10 skala
- Er det tydeligt, hvad der forventes af dig, når du arbejder hjemmefra? 0-10 skala