

## Könnun VR á álagi og streitu – gerð samhliða launakönnun félagsins 2018

### Almennar spurningar

**Varst þú frá vinnu einn dag eða meira vegna eigin veikinda á síðustu þremur mánuðum?**

**Eftir að vinnudegi lýkur, kemur það oft eða sjaldan fyrir að ...**

- ... þú eigir erfitt með að hætta að hugsa um vinnuna þannig að það hafi neikvæð áhrif á frítíma þinn?
- ... þú hafir áhyggjur af því að upp komi vandamál í vinnunni sem þú getur ekki leyst?
- ... þig langi ekki í vinnuna næsta dag?
- ... þú sért svo þreytt/ur að þú eigir erfitt með að gera nokkurn skapaðan hlut?

**Hversu oft á síðastliðnum þremur mánuðum ...**

- ... hefur þú átt í erfiðleikum með að sinna skyldum þínum gagnvart fjölskyldunni vegna þess hve miklum tíma þú varðir í vinnunni?
- ... hefur þú komið of þreytt(ur) í vinnu til að geta unnið starf þitt vel vegna þeirra verkefna sem vinna þurfti heima fyrir?

**Finnst þér álag þitt í vinnunni hafa aukist, haldist óbreytt eða minnkað á síðustu 12 mánuðum?**

**Myndi vera auðvelt eða erfitt fyrir þig að...**

- ... draga úr starfshlutfalli þínu ef þú þyrftir, t.d. vegna veikinda eða fjölskylduaðstæðna?
- ... taka nokkurra daga frí án fyrirvara ef þú þyrftir, t.d. vegna veikinda eða fjölskylduaðstæðna?

**Hve oft á síðastliðnum sex mánuðum hefur þú upplifað eftirfarandi:**

- Mikla þreytu, án sýnilegrar ástæðu?
- Svefnleysi?
- Einbeitingarskort?
- Erfiðleika með að koma þér að verki?
- Minnisleysi?
- Píring?
- Verið taugaóstyrk(ur)?
- Þungar áhyggjur?

**Hver er helsta ástæða þess að þú ert ekki í 100% starfi? (Einungis þeir sem ekki vinna fullt starf)**

**Hefur þú verið í leyfi frá vinnu í einn mánuð eða meira á sl. fimm árum vegna eigin veikinda, veikinda annarra í fjölskyldunni, fæðingarorlofs, eða náms?**

***Ef já að viðkomandi hóf störf aftur á sama stað.***

**Hófstu störf aftur á sama vinnustað eftir að leyfinu lauk?**

***Ef já að viðkomandi hóf störf aftur á sama stað.***

**Varstu ánægð(ur) eða óánægð(ur) með...**

... viðbrögð vinnustaðarins við leyfinu/orlofinu?

...samskipti við vinnustaðinn á meðan á leyfinu/orlofinu stóð?

***Ef já að viðkomandi hóf störf aftur á sama stað.***

**Þegar þú snérir aftur til vinnu eftir leyfið/orlofið fannst þér vinnustaðurinn taka vel eða illa á móti þér?**

**Hversu sammála eða ósammála ertu eftirfarandi fullyrðingum?**

Ég næ að forgangsraða verkefnum mínum á hverjum degi.

Ég skipulegg vinnuna þannig að ég næ að halda fullri orku út vinnudaginn.

Ég á það til að sleppa úr máltíðum yfir daginn vegna vinnunnar.

Ég hef þurft að minnka við mig svefn vegna vinnunnar á síðustu 3 mánuðum.

Vinir mínir eða fjölskylda segir að ég vinni of mikið.

Ég vinn oft lengri vinnudag en ég geri ráð fyrir.

Mér tekst að sinna áhugamálum mínum samhliða starfi mínu.

Ég hef nægan tíma til að gera hluti sem ég hef virkilega gaman af.

Ég sinni heilsu- og/eða líkamsrækt að minnsta kosti þrisvar í viku.