

Appendix

1. Spørreundersøkelse for alle som er i fullt arbeid på dagtid,...

Les hvert spørsmål nøye før du svarer. Svar på alle spørsmålene i den rekkefølgen de står i skjemaet, ikke gå tilbake for å sjekke hva du har svart. Sett bare ETT svar for hvert spørsmål/hver rad ved å sette et kryss ved et av alternativene. Svar så ærlig som mulig på hvert spørsmål. Undersøkelsen er anonym og frivillig. Dine svar blir behandlet konfidensielt.

2. Om deg

*1. Kjønn

- Mann
- Kvinne

*2. Alder (Skriv ditt fødselsår, 4 siffer)

*3. Yrke

*4. Sivilstatus

- Enslig
- Partner, men bor ikke sammen
- Bor sammen med partner

3.

1. Har partneren din mulighet for fleksitid i forbindelse med en "8 til 4" jobb?

- Nei
- ja
- Partner har annen type arbeidstid (skift, turnus, annet)
- Partner er ikke i arbeid
- Vet ikke

Appendix

*2. Høyeste fullførte utdanning

- Ingen
- Videregående
- Fagbrev
- 3 år høyskole/universitet
- 5 år eller mer høyskole/universitet

*3. Har du barn som bor sammen med deg?

(kryss på "0" om ingen)

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Bor DELVIS sammen med meg - antall barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bor DELVIS sammen med meg - alder på barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bor HELE TIDEN med meg - antall barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bor HELE TIDEN med meg - alder på barn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annet (vennligst spesifiser)

4. Døgnrytme

Vi er alle forskjellige, dette gjelder blant annet våre preferanser for søvn, matinntak og fysiske aktiviteter. Denne delen av undersøkelsen handler om dine daglige vaner.

*1. Hvis du bare tenker på den rytmen som er best for deg, på hvilket tidspunkt ville du stått opp dersom du var helt fri til å planlegge dagen din?

	05:00 til 06:30	06:30-07:45	07:45-09:45	09:45-11:00	11:00-12:00
jeg ville stått opp i tidsrommet;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*2. Hvor trøtt føler du deg iløpet av den første halvtimen etter at du har våknet om morgenen?

- Veldig trøtt
- Ganske trøtt
- Ganske uthvilt
- Veldig uthvilt

*3. På hvilket tidspunkt om kvelden føler du deg trøtt og derfor trenger å sove?

	20:00-21:00	21:00-22:15	22:15-00:45	00:45-02:00	02:00-03:00
omtrent klokken;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Appendix

*4. Når på dagen føler du deg best?

	24	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	34
(Sett kryss i en rute) klokkeslett;	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*5. Man hører om A-mennesker (morgenfugler) og B-mennesker (kveldsmennesker). HVILKEN av disse typene vil du si at du er?

- Helt klart A-menneske
- Heller et A- enn et B-menneske
- Heller et B- enn et A-menneske
- Helt klart et B-menneske

5. Søvnbehov

*1. Hvor mange timer søvn føler du at du trenger for å våkne opp uthvilt?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
(sett ett kryss)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*2. Hvor mange timer sover du gjennomsnittlig før en arbeidsdag?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
(sett ett kryss)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*3. I hvor stor grad føler du at ditt søvnmønster gjenspeiler hva som er "naturlig" for kroppen din?

	-3	-2	-1	0	1	2	3
(-3 er svært unaturlig, 0 er vet ikke/verken eller, 3 er svært naturlig)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kommentar:

*4. Hvor mange ganger i løpet av en uke sover du på ettermiddagen (middagshvil)?

	0	1	2	3	4	5	6	7
(sett ett kryss)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Appendix

*5. I snitt, hvor lenge sover du på ettermiddagen?

- 0 minutter
- 10-15 minutter
- 15-30 minutter
- 30-60 minutter
- 1-2 timer
- 3-4 timer
- mer enn 4 timer

*6. På en skala fra 0 til 5 (hvor 0 er ingenting trøtt, 1 er svært lite trøtt, og 5 er svært trøtt), hvor trøtt er du;

	0	1	2	3	4	5
Mellom 07:00 og 09:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellom 09:00 og 11:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellom 11:00 og 13:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mellom 13:00 og 15:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mellom 15:00 og 17:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etter 17:00	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Flexibilitet på arbeidsplassen

Flexibilitet på arbeidsplasser varierer, noen arbeidstakere har regulert fleksitid, som kan bety at de må være på arbeidsplassen innenfor en viss kjernetid, og kan regulere selv utenom denne, andre har ikke kjernetid og kan komme og gå som de vil. Og en del arbeidstakere har ikke fleksitid, men faste tidspunkter de starter og slutter på jobb. I denne delen ønsker vi å se hvor fleksibel DIN arbeidsdag er.

*1. Etter din mening, når skulle din ideelle arbeidsdag (ca 8 timer) startet og sluttet?

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Start	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slutt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*2. Når starter og slutter en typisk arbeidsdag for deg?

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Start	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Slutt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*3. Har du mulighet for fleksitid på din arbeidsplass?

- Ja
- Nei

7.

Appendix

*1. Innenfor hvilke tidsrammer kan du styre fleksitiden din? (Det tidligste du kan starte, og det seneste du kan slutte)

	00	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Fra klokken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Til klokken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*2. Når er det kjernetid på din arbeidsplass?

	ingen kjernetid	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Fra klokken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Til klokken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*3. I hvor stor grad/hvor ofte kan du endre arbeidstiden (fleksitiden)?

- Daglig
- Ukentlig
- Månedlig

*4. Har du mulighet til å spare opp timer, slik at du kan avspasere ved en senere anledning?

- Ja
- Nei

5. Har du mulighet for hjemmekontor?

- Nei
- Ja, av og til
- Ja, noen timer i uka
- Ja, en til to dager i uken
- Ja, tre til fire dager i uken
- Ja, hele uken

*6. Om fleksitid (2)

(0 er ikke i det hele tatt, 1 er i svært liten grad, og 5 er i svært stor grad)

	0	1	2	3	4	5
I hvor stor grad utnytter du deg av mulighetene til fleksitid (forskyver arbeidsdagen til å passe til dine behov)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I hvor stor grad kunne du tenkt deg å ha arbeid uten fleksitid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Appendix

*7. Hva har innvirkning på din BRUK AV FLEKSITID? (0 er ingen, 1 er svært lite, og 5 er svært mye)

	0	1	2	3	4	5
Transport/Trafikk (kø)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Møter eller andre forhold på arbeidsplassen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henting/bringning - barnehage/skole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partners arbeidstider	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fritidsaktiviteter	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familiesituasjonen (spesifiser i kommentarfelt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Annet (spesifiser i kommentarfelt)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kommentar:

*8. Om fleksitid (1)

(0 er ingenting/ikke i det hele tatt, 1 er svært lite, 5 er svært mye)

	0	1	2	3	4	5
Hvor mye betyr mulighet for fleksitid i ditt valg av jobb?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor stort er ditt ønske for å ha fleksitid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvor stort behov har du for fleksitid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*9. Hvilket lønningssystem har du?

- Fastlønn
- Timelønn
- Provisjon

8. Planlegging

*1. Hvor stor frihet har du til å strukturere/planlegge arbeidsdagen din?

	0	1	2	3	4	5
(0 er ingen frihet, 1 er svært liten frihet, 5 er svært stor frihet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*2. I hvor stor grad UTNYTTER du deg av denne friheten til å strukturere/planlegge?

	0	1	2	3	4	5
(0 er planlegger ikke, 1 er planlegger i svært liten grad, 5 er planlegger i svært stor grad)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Appendix

*3. Hvor mye strukturerer/planlegger du arbeidsdagen din i henhold til når på dagen du er i toppform?

	0	1	2	3	4	5
(0 er ingenting i forhold til egen toppform, 1 er svært lite i forhold til egen toppform, 5 er hele arbeidsdagen i forhold til egen toppform)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*4. Hvor mye tid bruker du på jobben din (telefoner, mail, lesing, planlegging og lignende) på FRITIDEN? (antall timer gjennomsnittlig på en uke)

5. Hvor mye stress opplever du på jobb?

	0	1	2	3	4	5
(0 er ikke noe stress, 1 er svært lite stress, 5 er svært mye stress)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Tanker

*1. Å tenke negativt om meg selv er noe som... (1 er Helt Uenig, 7 er Helt Enig)

	1	2	3	4	5	6	7
Jeg gjør ofte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør automatisk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør uten å ville det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
På en måte som føles naturlig for meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør uten å tenke over det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vil kreve mental energi å la være	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg gjør hver dag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg begynner å gjøre uten å være klar over det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det vil være vanskelig å la være	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg ikke gjør med vilje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Er "typisk" meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har gjort lenge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Arbeidet

*1. Hvor fornøyd er du med jobben din?

	-3	-2	-1	0	1	2	3
(-3 er svært misfornøyd, 0 er verken fornøyd eller misfornøyd, 3 er svært fornøyd)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Appendix

*2. Iløpet av de siste ukene på jobb, følte du deg noen gang...

	Ja	Nei
særlig begeistret eller interessert i noe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
så rastløs at du ikke klarte å sitte lenge på en stol?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
stolt fordi noen ga deg et kompliment for noe du hadde gjort?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
veldig ensom eller fjernt fra andre mennesker?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
fornøyd over å ha oppnådd noe?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
uovervinnelig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
deprimert eller veldig ulykkelig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
opprørt fordi noen kritiserte deg?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*3. Iløpet av de siste ukene på jobb...

	Ja	Nei
kjedet du deg noen gang?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
følte du noen gang at ting gikk din vei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

*4. Hvilket av disse ordene beskriver best KVALITETEN på arbeidet du gjør på din arbeidsplass?

- Trenger mye forbedringer
- Trenger noe forbedringer
- Møter standarder
- Overstiger standardene i noen grad
- Overstiger standardene i stor grad

*5. Hvilken av disse ordene beskriver best TIDEN du bruker på å fullføre en arbeidsoppgave?

- Trenger mye mer tid enn fastsatt
- Trenger noe mer tid enn fastsatt
- Blir akkurat ferdig til fastsatt tid
- Er ferdig i god tid
- Har mye tid til overs når arbeidet er ferdig

*6. Har du noen gang tatt en sykedag fordi du har vært for trøtt til å gå på jobb?

- Nei
- 1-2 ganger det siste året
- 3-5 ganger det siste året
- 6-9 ganger det siste året
- 10 ganger eller mer det siste året
- Ja, men det er mer enn ett år siden

11.

***1. Hvor sannsynlig er det at du ville latt være å ta dette som en sykedag om arbeidstiden hadde vært mer fleksibel?**

	0	1	2	3	4	5
(0 er ikke sannsynlig, 1 er svært lite sannsynlig, 5 er høyst sannsynlig)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

***2. Tidligere i skjemaet ble du spurt om du hadde fleksitid eller ikke i den jobben du har NÅ, har du hatt det motsatte tidligere?**

- Ja
 Nei

12.

1. Hva vil du si er den største forskjellen for DEG med tanke på å jobbe med eller uten fleksitid?

2. Andre kommentarer?

3. Hvis du ønsker å være med i trekningen av pengepremie (1.premie 1000,- og 2.premie 500,-) kan du skrive e-postadressen din her. E-postadressen vil ikke settes i sammenheng med svarene på spørreundersøkelsen, men vil lagres eksternt fram til trekningen som skjer i løpet av mai. Vinnerne vil motta e-post med informasjon etter dette. E-postadressene vil ikke bli brukt i noen annen sammenheng, og vil slettes etter at vinnerne har mottatt premiene.

13.

Tusen takk for at du tok deg tid til å svare på denne undersøkelsen!