

## Default Question Block

### Q1 av 15. Hei

Dette prosjektet er en del av Executive Master programmet ved BI i faget HRM.  
Det tar ca 5-7 minutter å besvare spørreskjemaet. Undersøkelsen er frivillig, og du kan når som helst trekke deg om du ønsker det. Resultatene behandles konfidensielt.

Ved å klikke "jeg samtykker" under, er du enig i at:

- du er over 18 år
- du kan trekke ditt samtykke
- din deltagelse er frivillig

På forhånd takk!

- Jeg samtykker, gå til spørreskjema
- Jeg samtykker ikke, og ønsker ikke å delta

## Kontrollspørsmål

### Q2. Kjønn

- Kvinne
- Mann
- Hen

### Q3. Alder

- 18-25 år
- 26-35 år
- 36-45 år
- 46-55 år
- 56-65 år
- Eldre enn 65 år

### Q4. Hva er din høyeste fullførte utdanning

- Grunnskole
- Videregående skole, gymnas eller yrkesskole
- Fagbrev
- Høyskole eller universitetsutdanning på 3 år eller mindre (f.eks bachelor)
- Høyskole eller universitetsutdanning på 4 år eller mer (f.eks mastergrad)
- Annet

**Q5. I omtrent hvor mange år har du hatt din nåværende leder som nærmeste leder?**  
(Nærmeste leder er den som har personalansvaret for deg)

- 0-1 år
- 2-4 år
- 5-7 år
- 8-10 år
- Mer enn 10 år

### Jobbtilfredshet

**Q6 av Q15. Ta utgangspunkt i din nåværende arbeidsplass: i hvilken grad stemmer påstandene under? Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Alt i alt er jeg fornøyd med jobben min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generelt liker jeg ikke jobben min.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Generelt liker jeg å jobbe her.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Validering

**Q7 av Q15. Ta utgangspunkt i deg selv og relasjonen til din nærmeste leder. I hvilken grad stemmer påstandene under? Påstandene skal besvares på en skala fra 1-5 (fra helt uenig til helt enig). Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Når jeg viser eller uttrykker negative følelser (f.eks. bekymring, frustrasjon, tristhet) behandler lederen min meg med respekt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lederen min får meg til å oppleve at mine følelser er viktige.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lederen min forstår meg når jeg er åpen om hva jeg føler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg opplever bekymring, frustrasjon, tristhet eller andre negative følelser forstår lederen min hva mine emosjonelle behov er.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg opplever bekymring, frustrasjon, tristhet eller andre negative følelser gir lederen min meg emosjonell støtte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Negativ invalidering

**Q8 av Q15. I hvilken grad stemmer påstandene under? Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Når jeg viser eller uttrykker negative følelser (f.eks. bekymring, frustrasjon, tristhet) responderer lederen min med å kritisere meg for å føle det jeg føler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg opplever å være entusiastisk over noe «punkterer» lederen entusiasmen min (f.eks. ved å respondere med en «flat» respons).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg opplever begeistring, entusiasme, glede eller andre positive følelser responderer lederen min med å kritisere meg for å føle det jeg føler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg viser eller uttrykker negative følelser (f.eks. bekymring, frustrasjon, tristhet) får jeg inntrykk av at lederen min ikke tar meg alvorlig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg viser eller uttrykker negative følelser (f.eks. bekymring, frustrasjon, tristhet) indikerer lederen min at mitt perspektiv eller min tankemåte er feil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Positiv invalidering/empatisk glipp

**Q9 av Q15. Ta utgangspunkt i deg selv og din relasjon til din nærmeste leder. Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Når jeg er trist, bekymret, eller opplever andre negative følelser er min leders første respons å forsøke å løse problemet fremfor å forsøke å forstå.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg viser eller uttrykker negative følelser (f.eks. bekymring, frustrasjon, tristhet) har lederen min problemer med å forstå hva jeg føler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg sliter med noe og kunne hatt nytte av emosjonell støtte har lederen min en tendens til å gi meg «tomme» forsikringer (f.eks. «ikke bekymre deg, det blir bedre») fremfor å forsøke å forstå meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg sliter og kunne hatt nytte av emosjonell støtte ignorerer lederen min hva jeg føler og leter i stedet etter praktiske løsninger på mine vansker.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg sliter og kunne hatt nytte av emosjonell støtte får jeg ofte et inntrykk av at lederen min ikke forstår hvorfor jeg føler som jeg gjør.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## EMOSJONSREGULERING

**Q10 av Q15. I hvilken grad stemmer påstandene under? Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Min leder setter andres/mine problemer i perspektiv for at de/vi skal ha mer positive følelser (som glede eller begeistring)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Min leder prøver å påvirke mine følelser ved å forandre hvordan jeg tenker på situasjon jeg befinner meg i	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når min leder vil at andre/vi skal ha mindre negative følelser (som tristhet eller sinne) forandrer hun/han meningen de tillegger situasjonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når min leder vil at andre/vi skal ha mer positive følelser (som glede eller begeistring) forandrer hun hvilken mening vi tillegger situasjonen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når min leder vil at vi/jeg skal ha mindre negative følelser (som tristhet eller sinne) hjelper han/hun meg å sette problemet i perspektiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q11 av Q15. Ta utgangspunkt i deg selv og relasjonen til din nærmeste leder: i hvilken grad stemmer påstandene under?**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Min leder ber andre om å ikke uttrykke uønskede følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min leder oppfordrer oss til å holde våre følelser for oss selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når noen prøver å luften et problem for min leder, for han/hun dem til å stoppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når andre opplever uønskede følelser, foreslår min leder strategier for å undertrykke disse følelsene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min leder oppfordrer oss til å ikke uttrykke våre følelser	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**SLMX og ELMX**

**Q12 av Q15. Ta utgangspunkt i relasjonen til din nåværende leder. I hvilken grad stemmer påstandene under? Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Den beste beskrivelsen av relasjonen til min nærmeste leder er at jeg gjør det jeg får	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

beskjed om å gjøre					
Jeg gjør det min nærmeste leder krever av meg, hovedsakelig fordi han eller hun er min formelle sjef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mitt forhold til min nærmeste leder er hovedsakelig basert på autoritet, han eller hun har myndighet til å bestemme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det eneste jeg egentlig forventer av min nærmeste leder er at han eller hun oppfyller sin formelle rolle som overordnet eller sjef	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q13 av Q15. Ta utgangspunkt i relasjonen til din nåværende leder. I hvilken grad stemmer påstandene under? Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Mitt forhold til min nærmeste leder er basert på gjensidig tillit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Min nærmeste leder har investert mye i meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker å bidra til å ivareta min nærmeste leders interesser fordi jeg stoler på at han eller hun vil ta godt vare på meg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tror at den innsatsen jeg legger ned i jobben i dag vil være fordelaktig for min relasjon til min nærmeste leder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Omgjenglighet

**Q14 av Q15. Ta utgangspunkt i deg selv: i hvilken grad stemmer påstandene under? Påstandene skal besvares på en skala fra 1-5 (fra helt uenig til helt enig). Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Hvis noen starter en krangel, tar jeg opp kampen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis det er nødvendig, er jeg villig til å manipulere folk for å få det som jeg vil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tror at de fleste vil utnytte deg hvis du gir dem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

muligheten.					
Jeg kunne ikke lure noen selv om jeg forsøkte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enkelte oppfatter meg som kald og beregnende.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har tendens til å tro det beste om folk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Noen ganger presser eller smigrer jeg folk til å gjøre som jeg vil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forsøker vanligvis å være hensynsfull og omtenkksom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enkelte mener at jeg er egoistisk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er flinkere enn de fleste, og vet det.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg kan være sarkastisk og skarp når jeg trenger det.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke liker folk, lar jeg dem få vite det.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Ekstroversjon

**Q15 av Q15. Ta utgangspunkt i deg selv: i hvilken grad stemmer påstandene under? Påstandene Skal besvares på en skala fra 1-5 (fra helt uenig til helt enig). Hvis ingen av svaralternativene føles helt riktig, velg den du føler er minst feil.**

	1. Helt uenig	2. Delvis uenig	3. Både- og/nøytral	4. Delvis enig	5. Helt enig
Jeg foretrekker jobber der jeg kan arbeide alene uten å bli forstyrret av andre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker å være der det skjer noe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker å ha mange mennesker rundt meg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har følt overveldende glede.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ikke så kvikk og livlig som andre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har ikke mye glede av å småprate med folk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er en svært aktiv person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er en glad og humørfyllt person.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker virkelig å snakke med folk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg unngår folkemengder.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler meg ofte helt full av energi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg har lett for å le.

