



VPRAŠALNIK

»Analiza stanja psihosocialnih tveganj na delovnih mestih v mikro, malih in srednje velikih podjetjih«

Spoštovani,

pred vami je vprašalnik, s katerim želimo izvedeti **VAŠA MNENJA o delovnem okolju, odnosih s sodelavci in sodelavkami ter vašem počutju na delovnem mestu**. Vse več oseb se namreč sooča s problematiko stresa in izgorelosti na delovnem mestu, bolniškimi odsotnostmi, težavami pri usklajevanju poklicnega in družinskega življenja in podobno. **Cilj raziskave je, da z vašo pomočjo pripomoremo k prepoznavanju ključnih dejavnikov in posledic stresa in izgorelosti na delovnem mestu ter na podlagi teh ugotovitev oblikujemo priporočila za zmanjševanje stresa pri delu ter pripomoremo k višji stopnji ozaveščenosti o pomenu zdravja in zdravega delovnega okolja med zaposlenimi, delodajalci in oblikovalci politik**. Po zaključku raziskave bodo rezultati dostopni javnosti na spletnih straneh Univerzitetnega rehabilitacijskega inštituta Republike Slovenije - Soča www.ir-rs.si/, Združenja delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije www.zdops.si ter Konfederacije novih sindikatov Slovenije Neodvisnost www.knssneodvisnost.si.

Vprašalnik je **ANONIMEN**, kar pomeni, da vas nikjer ne sprašujemo po vašem imenu in priimku, podatki iz anketnega vprašalnika pa bodo predstavljeni kot skupek vseh podatkov.

Prosimo, da **ODGOVARJATE ISKRENO**, le tako bodo rezultati dosegli svoj namen.

Prosimo, da odgovorite na **VSA VPRAŠANJA**. V anketi ni pravih ali nepravilnih odgovorov, zanimajo nas le vaša mnenja.

ZA POMOČ IN SODELOVANJE SE VAM ISKRENO ZAHVALJUJEMO!

Na začetku vam bomo zastavili nekaj **splošnih vprašanj o vašem podjetju**.

1. Število zaposlenih v podjetju:

- a) Do 10 b) 10 – 19 c) 20 – 49 d) 50 – 199 e) 200 – 499

2. Regija, v kateri se nahaja podjetje:

- | | | |
|----------------------|------------------|--------------------------|
| a) Osrednjeslovenska | b) Obalno-kraška | c) Goriška |
| d) Notranjsko-kraška | e) Gorenjska | f) Jugovzhodna Slovenija |
| g) Spodnjeposavska | h) Zasavska | i) Savinjska |
| j) Podravska | k) Pomurska | l) Koroška |

3. Kakšno dejavnost opravljate v vašem podjetju?

- | | |
|---------------------------|-------------|
| a) industrija | d) trgovina |
| b) obrt ali obrti podobna | e) turizem |
| c) storitvena | f) drugo |

Projekt se financira iz Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 - 2013,

1. Razvojne prioritete *Spodbujanje podjetništva in prilagodljivosti*,

1. 4. Prednostne usmeritve *Pospeševanje razvoja novih zaposlitvenih možnosti*

4. Kakšen je vaš položaj na delovnem mestu?

- a) Vodstveni delavec/delavka
- b) Strokovni delavec/delavka (zaposleni v kadrovski službi, koordinatorji za zdravje in varstvo pri delu, osebe, odgovorne za razvoj kadrov, interni izobraževalci, mentorji)
- c) Zaposlen/a

5. Dolžina zaposlitve na trenutnem delovnem mestu (v letih): _____

6. Dolžina celotne delovne dobe (v letih): _____

7. Zaposleni ste za:

- a) nedoločen čas (polni delovni čas)
- b) nedoločen čas (krajši delovni čas)
- c) določen čas (polni delovni čas)
- d) določen čas (krajši delovni čas)
- e) drugo (npr. študentsko delo, avtorska pogodba, podjemna pogodba, samozaposlen/a)

8. Kako pogosto se dogaja, da morate zaradi povečanega obsega dela delati dlje od predvidenega delovnega časa?

- a) Nikoli
- b) Nekajkrat letno
- c) Nekajkrat mesečno
- d) Vsak teden

9. Ali imate možnost prilagoditve delovnega časa (npr. pridete kasneje, samoorganizacija delovnega časa, delo od doma)

- a) da
- b) ne
- c) deloma

10. Ali so v vašem podjetju zaposleni tudi invalidi?

- a) da
- b) ne
- c) ne vem

V nadaljevanju ankete so najprej navedene trditve, ki se nanašajo na **stres na delovnem mestu**.

11. Prosimo, ocenite, kako stresno je delo, ki ga opravljate.

- a) zelo je stresno
- b) stresno je
- c) niti stresno niti nestresno
- d) ni stresno
- e) sploh ni stresno

12. Imate občutek, da ste na delovnem mestu pod stresom:

- a) ves čas
- b) pogosto
- c) redko
- d) nikoli

13. Menim, da naše podjetje namenja dovolj pozornosti problematiki stresa na delovnem mestu.

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

14. Kateri od naštetih dejavnikov vam povzročajo največ stresa pri delu? Prosimo, odločite se za *NAJVEČ 3 OSEBNE DEJAVNIKE* in *NAJVEČ 3 DEJAVNIKE, POVEZANE Z ORGANIZACIJO DELOVNEGA OKOLJA IN DELA*. Obkrožite črko pred izbranimi dejavniki.

OSEBNI DEJAVNIKI	
a	odgovornost
b	pomanjkljivo znanje za opravljanje dela
c	ne vidim rezultatov svojega dela
d	ne morem vplivati na svoje delo
e	ne morem odločiti o svojem delu
f	strah pred izgubo zaposlitve
g	pomanjkanje razumevanja in podpore v delovnem okolju
h	invalidnost
i	starost
j	spol
k	zdravstveno stanje (bolezni, poškodbe)
l	vpliv na moje zasebno in družabno življenje

ORGANIZACIJA DELOVNEGA OKOLJA IN DELA	
a	pretirana delovna obremenitev (preveč dela)
b	premajhna delovna obremenitev (premalo dela)
c	delovni čas (izmensko ali nočno delo, delo ob vikendih...)
d	nejasno opredeljene naloge
e	premalo priznanja za opravljeno delo
f	premajhen zaslužek
g	ne vem, kdaj in če bom dobil/a plačilo za opravljeno delo
h	slabi odnosi v delovnem kolektivu
i	ne dosegam rezultatov, ki jih pričakujejo od mene
j	pomanjkanje posvetovanja in komunikacije
k	neustrezno delovno okolje (prostor, oprema)
l	nezdravo delovno okolje (hrup, vlaga, tema, prah, prepah, temperatura...)

15. Prosimo, ocenite, v kolikšni meri za vas osebno veljajo spodaj navedene trditve. Ocena 1 pomeni, da navedena trditev sploh ne drži, ocena 5 pa, da navedena trditev povsem drži.

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti drži niti ne drži	Drži	Povsem drži
Za moje zdravje in dobro počutje na delovnem mestu je dobro poskrbljeno	1	2	3	4	5
Po končanem delu nimam več energije zase in/ali za svojo družino	1	2	3	4	5
Na delovnem mestu sem pogosto razdražljiv/a in vzkipljiv/a	1	2	3	4	5
Pri delu, ki ga opravljam, je prisotnih veliko motečih dejavnikov (hrup, vlaga, prah...)	1	2	3	4	5
Z delom, ki ga opravljam, sem s zadovoljen/zadovoljna	1	2	3	4	5
Pogosto opravljam naloge, za katere nisem usposobljen/a	1	2	3	4	5
Pogosto opravljam več različnih nalog, ki si med seboj nasprotujejo	1	2	3	4	5
Menim, da moja znanja in sposobnosti niso dovolj izkoriščene	1	2	3	4	5
Moja mnenja, potrebe ali želje na delovnem mestu so večinoma upoštevane	1	2	3	4	5
V našem podjetju so odgovornosti ustrezno razporejene	1	2	3	4	5
Mislím, da delam preveč	1	2	3	4	5
Zadovoljen/zadovoljna sem s svojo plačo	1	2	3	4	5
Pri delu vedno dam vse od sebe	1	2	3	4	5

16. Na koga se obrnete ali bi se obrnili po nasvet ali pomoč, v primeru prevelikega stresa na delovnem mestu? Prosimo, obkrožite zgolj en odgovor.

- a) posvetoval/a bi se z nadrejeno osebo
- b) posvetoval/a bi se s sodelavci in sodelavkami
- c) posvetoval/a bi se s strokovnim osebjem v službi (kadrovske osebe, svetovalci, mentorji...)
- d) poiskal/a bi nasvet zdravnika
- e) posvetoval/a bi se s prijatelji/prijateljicami izven službe
- f) posvetoval/a bi se s partnerjem/partnerko ali družinskimi člani
- g) na nikogar se ne bi obrnil/a, sam/a bi poskušala rešiti problem/e

V nadaljevanju je navedenih nekaj trditev, ki se nanašajo na **medosebne odnose v delovnem kolektivu**. V kolikor ste edini zaposleni v podjetju, prosimo, označite to možnost.

17. Z odnosom, ki ga imam z nadrejenimi, sem zadovoljen/a.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži
- f) nimam nadrejenih
- g) sem edini/a zaposlen/a v podjetju

18. Z odnosom, ki ga imam s podrejenimi, sem zadovoljen/a.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži
- f) nimam podrejenih
- g) sem edini/a zaposlen/a v podjetju

19. Pri sodelavcih/kah pogosto čutim pomanjkanje razumevanja in podpore.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži
- f) sem edini/a zaposlen/a v podjetju

20. S sodelavkami in sodelavci pogosto zaidem v spore.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži
- f) sem edini/a zaposlen/a v podjetju

21. V nadaljevanju je nanizanih nekaj trditev, ki se nanašajo na možnosti razvoja kariere v vašem podjetju. Prosimo, ocenite, v kolikšni meri za vas osebno veljajo spodaj navedene trditve. Ocena 1 pomeni, da trditev sploh ne drži, ocena 5 pa, da trditev povsem drži. V kolikor menite, da trditve ne morete oceniti, obkrožite N.

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti ne drži niti drži	Drži	Povsem drži	Ne vem, ne morem oceniti
Podjetje mi omogoča možnosti napredovanja	1	2	3	4	5	N
Podjetje mi omogoča usposabljanje in/ali izobraževanje	1	2	3	4	5	N
Podjetje mi omogoča napredovanje v skladu z mojimi znanji in sposobnostmi	1	2	3	4	5	N
Strah me je, da bom izgubil/a zaposlitev	1	2	3	4	5	N

22. Sledi sklop trditev, ki se nanašajo na vaš odnos do trenutnega delovnega mesta oziroma zaposlitve. Prosimo, ocenite, v kolikšni meri se strinjate z njimi, pri čemer ocena 1 pomeni, da trditev sploh ne drži, ocena 5 pa, da trditev povsem drži.

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti ne drži niti drži	Drži	Povsem drži
Zaradi službe večkrat občutim negotovost in strah	1	2	3	4	5
Pogosto z mislimi nisem pri delu	1	2	3	4	5
Delo opravljam manj kakovostno, kot bi ga lahko	1	2	3	4	5
V službo hodim le zaradi plače	1	2	3	4	5
Doma pogosto razmišljam o težavah na delovnem mestu	1	2	3	4	5
V mojem življenju zaseda delo najpomembnejšo vlogo	1	2	3	4	5
Če sem uspešen/uspešna pri svojem delu, občutim zadovoljstvo	1	2	3	4	5
Sem zelo motiviran/a, delam hitro, zanesljivo in dobro	1	2	3	4	5
Ponosen/ponosna sem, da sem zaposlen/a v našem podjetju	1	2	3	4	5
Pomembno je, da me sodelavci in sodelavke cenijo zaradi moje delavnosti in strokovnosti	1	2	3	4	5
Čisto vseeno je, koliko naredim ali kako dobro, življenje in delo tečeta dalje	1	2	3	4	5

23. Ali razmišljate o menjavi zaposlitve?

a) Da

b) Ne

23.1 Če da, zakaj? _____

24. Ali že aktivno iščete novo zaposlitev?

a) Da

b) Ne

V nadaljevanju so navedene trditve povezane z **učinki, ki jih ima izvajanje delovnih opravil na psihično in fizično zdravje zaposlenih**. Prosimo, označite, v kolikšni meri trditve veljajo za vas.

25. Mislim, da sem na splošno zdrav/a.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži

26. Prosimo, ocenite, v kolikšni meri se strinjate s spodaj navedenimi trditvami. Ocenite na lestvici od 1 do 5, pri čemer ocena 1 pomeni, da trditev za vas osebno sploh ne drži, ocena 5 pa, da trditev povsem drži.

Opažam, da:	Sploh ne drži	Ne drži	Niti ne drži niti drži	Drži	Povsem drži
se mi je zmanjšala odpornost proti boleznim	1	2	3	4	5
se po počitku še vedno počutim utrujenega	1	2	3	4	5
se lahko resnično odpočijem šele na bolniški	1	2	3	4	5
se po napornem delu težko umirim	1	2	3	4	5
se mi pojavljajo motnje spomina in koncentracije	1	2	3	4	5
imam pogosto občutke dolgočasja in otopelosti	1	2	3	4	5
pri opravljanju dela ne čutim več veselja	1	2	3	4	5
nimam nadzora nad svojim življenjem	1	2	3	4	5
težko zaspim ali se pogosto zbujam	1	2	3	4	5
če bi bil/a na delovnem mestu bolj zadovoljen/a, bi bil/a manj bolniško odsoten/a	1	2	3	4	5
v času odsotnosti v podjetju nimamo težav z nadomeščanjem	1	2	3	4	5

27. V zadnjem letu sem bil/a zaradi bolniške odsoten/a:

- a) nikoli
- b) do 14 dni
- c) med 14 dni in 1 mesecem
- d) 1 do 2 meseca
- č) več kot 2 meseca

28. Odsoten/a sem bil/a zaradi (možnih je več odgovorov):

- a) poškodbe pri delu
- b) poškodbe izven dela
- c) bolezni dihal (gripa, viroza, angina ...)
- d) bolezni okostja, kosti (revma, bolečin v hrbtu, rokah...)
- e) kožnih bolezni (luskavica, dermatitis, ekcem...)
- f) srčno-žilne bolezni
- g) duševne in vedenjske motnje
- h) bolezni živčevja
- i) nega družinskega člana
- j) drugo _____
- k) v zadnjem letu nisem bil/a bolniško odsoten/a

Naslednji sklop trditev se nanaša na **usklajevanje zasebnega/družinskega življenja in dela.**

29. Trenutni delovni čas mi popolnoma ustreza.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži

30. Sam/a lahko odločim, kdaj grem na dopust.

- a) da
- b) ne
- c) deloma

31. Imate občutek, da težko usklajujete delo in družinsko življenje?

- a) da
- b) ne
- c) deloma
- d) nimam družine, živim sam/a

32. Ali lahko koristite bolniško odsotnost zaradi nege otroka ali drugega družinskega člana?

- a) lahko
- b) težko
- c) zelo težko
- d) nimam družine

33. Če nepredvidoma potrebujem prost dan, mi je to ponavadi odobreno.

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži
- f) sem edini/a zaposlen/a

Sledi sklop vprašanj o **dolgotrajni odsotnosti z delovnega mesta in invalidnosti.**

34. Po daljši odsotnosti z delovnega mesta (npr. zaradi bolniške, porodniške, starševskega dopusta) sem imel/a težave s ponovnim vključevanjem v delovni proces:

- a) povsem drži
- b) drži
- c) niti drži niti ne drži
- d) ne drži
- e) sploh ne drži
- f) nisem še bil/a dlje časa odsoten/a

35. Delovno okolje v našem podjetju je ustrezno prilagojeno invalidom (dostop, prostor...).

- a) Da b) Deloma c) Ne d) V našem podjetju ni zaposlenih invalidov

36. Prosimo, ocenite, v kolikšni meri soglašate z navedenimi trditvami. Na voljo imate lestvico od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni, da trditev za vas osebno sploh ne drži, ocena 5 pa, da trditev povsem drži. Na ta vprašanja ODGOVARJAJO SAMO OSEBE Z INVALIDNOSTJO.

	Sploh ne drži	Ne drži	Niti drži niti ne drži	Drži	Povsem drži
Občutek imam, da zaradi invalidnosti ne morem zadovoljivo opravljati svojega dela.	1	2	3	4	5
Sodelavci razumejo moje težave in posebnosti ter mi pomagajo in me podpirajo.	1	2	3	4	5
Vodilni razumejo moje težave in posebnosti ter mi pomagajo in me podpirajo	1	2	3	4	5
Zaradi invalidnosti sem nenehno v strahu, da bom izgubil/a zaposlitev.	1	2	3	4	5
Pogoji dela ustrezajo moji invalidnosti	1	2	3	4	5

Na koncu vas prosimo, da nam zaupate še nekaj vaših **demografskih podatkov**.

37. Spol:

- a) moški b) ženski

38. Letnica rojstva: _____

39. Stopnja dosežene izobrazbe

- a) osnovna šola ali manj d) višja šola
b) srednja strokovna ali poklicna šola (2 ali 3- letna) e) visoka šola, fakulteta, akademija
c) srednja šola (4 letna) f) magisterij, doktorat

40. Zakonski status

- a) samski/a c) ločenec/ka
b) poročen/a ali izvenzakonska skupnost d) vdovec/a

41. Tip krajevne skupnosti, v kateri živite:

- a) vas
b) primestje
c) mesto

Za vaš čas in vložen trud se vam iskreno zahvaljujemo!