

## 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/](http://www.ir-rs.si/), Združenja delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije [www.zdops.si](http://www.zdops.si) ter Konfederacije novih sindikatov Slovenije Neodvisnost [www.knssneodvisnost.si](http://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 odločati 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, prepih, 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 dolgočasje 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!**