

Psihosocijalni rizici na radu

**Kratka verzija upitnika za procjenu psihosocijalnih
značajki radnog mjesta**

izdanje 2007.



Upute za primjenu upitnika

Ovaj upitnik konstruiran je u Nacionalnom centru za ispitivanje radne okoline (eng. *NRCWE*, prethodno *AMI*) u Kopenhagenu, Danska, kao instrument za procjenu psihosocijalnih značajki radnog mjesta. Nakon što zaposlenici ispune upitnik, potrebno je izračunati ukupan rezultat za pojedino radno mjesto te odjel ili cijelu organizaciju. Riječ je o jednostavnom zadatku koji se temelji na vrlo jednostavnom sustavu bodovanja. Ukoliko rezultati dobiveni primjenom ovog upitnika ukazuju na probleme vezane uz psihosocijalne rizike radnog mjesta, stručnjaci zaštite na radu trebaju s odgovornima raspraviti daljnje potrebne korake. Oni najčešće uključuju konzultacije sa psiholozima koji rade u okviru nadležne medicine rada ili organizacijskim psiholozima koje sama tvrtka zapošljava ili angažira kao vanjske suradnike. U slučaju potrebe za dodatnom pomoći, dobro je konzultirati i Hrvatski zavod za zaštitu zdravlja i sigurnost na radu ili druge relevantne organizacije u Republici Hrvatskoj.

Nacionalni centar za ispitivanje radne okoline također je osmislio korisnički priručnik koji sadrži informacije potrebne za razumijevanje i interpretaciju rezultata. Ovaj priručnik potrebno je koristiti prilikom primjene upitnika. Uz navedeno, on sadrži i kratki pregled praktičnih smjernica za primjenu rezultata u svrhu poboljšanja psihosocijalnih značajki radne okoline.

Važno je da se prilikom primjene upitnika uvažavaju sljedeća etička načela:

- Sudjelovanje je u potpunosti dobrovoljno. Niti jedan zaposlenik ne bi trebao ni na koji način doživjeti da je prisiljen na ispunjavanje upitnika.
- Sudjelovanje je u potpunosti anonimno. Rezultati se računaju na grupnoj razini tako da ni na koji način nije moguće identificirati pojedinačne odgovore.
- Svi zaposlenici, koji su sudjelovali u ispunjavanju upitnika, imaju pravo dobiti uvid u grupne rezultate.
- Ovim upitnikom se ispituju organizacije i odjeli, a ne pojedini zaposlenici.

U kojem odjelu ili organizacijskoj jedinici radite?

Sljedeća pitanja se odnose na psihosocijalnu klimu na Vašem radnom mjestu. Molimo Vas da odaberete odgovor koji najbolje opisuje Vaš posao.

| Nikad/ Gotovo nikad | Rijetko | Ponekad | Često | Uvijek |
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|

- | | | | | | |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1A. Kasnite li s obavljanjem zadataka na poslu? | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 1B. Imate li dovoljno vremena za obavljanje svojih radnih zadataka? | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 0 |

1A i 1B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≥ 5

| Nikad/ Gotovo nikad | Rijetko | Ponekad | Često | Uvijek |
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|

2A. Morate li raditi ubrzanim tempom?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2B. Radite li ubrzano tijekom cijelog radnog vremena?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

2A i 2B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≥ 6

| Nikad/ Gotovo nikad | Rijetko | Ponekad | Često | Uvijek |
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|

3A. Jeste li na poslu izloženi emocionalno uznemirujućim situacijama?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3B. Podrazumijeva li Vaš posao bavljenje s osobnim problemima drugih ljudi?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

3A i 3B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≥ 5

| Nikad/ Gotovo nikad | Rijetko | Ponekad | Često | Uvijek |
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|
|---------------------------|---------|---------|-------|--------|

4A. Imate li visok stupanj utjecaja na posao koji obavljate?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4B. Možete li utjecati na količinu posla koja će Vam biti zadana?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

4A i 4B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 2

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

5A. Imate li priliku učiti nove stvari kroz posao koji obavljate?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5B. Zahtijeva li Vaš posao preuzimanje inicijative?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

5A i 5B. Ukupan broj bodova: _____

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 4

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

6A. Jesu li zadaci koje obavljate smisleni?

0 1 2 3 4

6B. Smatrate li da je posao koji radite važan?

0 1 2 3 4

6A i 6B. Ukupan broj bodova: _____

(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 5

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

7A. Je li Vaše radno mjesto za Vas od velike važnosti?

0 1 2 3 4

7B. Biste li preporučili dobrom prijatelju da se natječe za posao u Vašoj radnoj organizaciji?

0 1 2 3 4

7A i 7B. Ukupan broj bodova: _____

(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 3

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

8A. Jeste li na svojem poslu unaprijed obaviješteni o važnim odlukama, kao što su promjene i planovi za budućnost?

0 1 2 3 4

8B. Dobivate li sve potrebne informacije kako biste mogli valjano obaviti svoj posao?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

8A i 8B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 3

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

9A. Da li nadređeni prepoznaju i cijene Vaš rad?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

9B. Jeste li pravedno tretirani na radnom mjestu?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

9A i 9B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 4

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

10A. Imate li jasno postavljene ciljeve u radu?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

10B. Znete li točno što se od Vas očekuje na poslu?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

10A i 10B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 4

| Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|
|-----------|----------------|---------|-----------------|--------------|

11A. Prema Vašoj procjeni, koliku važnost zadovoljstvu poslom pridaje Vaš neposredno nadređeni?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

11B. U kojoj mjeri smatrate da je Vaš neposredno nadređeni dobar u planiranju posla?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

11A i 11B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 3

12A. Koliko često je Vaš nadređeni spreman slušati o problemima s kojima se susrećete u radu?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

12B. Koliko često dobivate pomoć i podršku od neposredno nadređenog?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

12A i 12B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 4

13. Uzevši sve u obzir, koliko ste općenito zadovoljni svojim poslom?

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 |

13. Broj bodova: _____
(Između 0 i 3 boda)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 2

U sljedeća dva pitanja, zanima nas koliko posao utječe na vaš privatni i obiteljski život.

| | | | |
|-----------|-------------------|-------------------|-------------|
| Ne, uopće | Da, ali samo malo | Da, u nekoj mjeri | Da, svakako |
|-----------|-------------------|-------------------|-------------|

14A. Smatrate li da Vam posao uzima toliko

| | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

energije da se to negativno odražava na Vaš
privatni život? 0 1 2 3

14B. Smatrate li da Vam posao uzima toliko
vremena da se to negativno odražava na Vaš
privatni život? 0 1 2 3

14A i 14B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 6 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≥ 4

Slijedeća četiri pitanja se ne odnose na Vaše radno mjesto već na cijelu radnu organizaciju u kojoj radite.

| | Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|---|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 15A. Možete li vjerovati informacijama koje dolaze od uprave? | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 15B. Ima li uprava povjerenja u zaposlenike da će dobro obaviti svoj posao? | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |

15A i 15B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 4

| | Vrlo malo | U manjoj mjeri | Donekle | U velikoj mjeri | U potpunosti |
|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 16A. Rješavaju li se sukobi na pravedan način? | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |
| 16B. Je li raspodjela posla pravedna? | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 |

16A i 16B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 3

Sljedećih pet pitanja se odnosi na Vaše *osobno* zdravlje i dobrobit. Molimo Vas da ne pokušavate razdvajati simptome uzrokovane poslom i simptome koji proizlaze iz drugih uzroka. Zadatak je da opišete kako se općenito osjećate.

Sljedeća pitanja se odnose na Vaše zdravlje i dobrobit tijekom posljednja četiri tjedna:

| Loše | Zadovoljavajuće | Dobro | Vrlo dobro | Izvršno |
|------|-----------------|-------|------------|---------|
|------|-----------------|-------|------------|---------|

17. Općenito, rekli biste da je Vaše zdravlje:

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

17. Broj bodova: _____
(Između 0 i 4 boda)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≤ 2

| Uopće ne | Manji dio vremena | Dio vremena | Veći dio vremena | Cijelo vrijeme |
|----------|-------------------|-------------|------------------|----------------|
|----------|-------------------|-------------|------------------|----------------|

18A. Koliko često ste se osjećali "izmoženo"?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

18B. Koliko često ste se osjećali emocionalno iscrpljeno?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

18A i 18B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≥ 4

| Uopće ne | Manji dio vremena | Dio vremena | Veći dio vremena | Cijelo vrijeme |
|----------|-------------------|-------------|------------------|----------------|
|----------|-------------------|-------------|------------------|----------------|

19A. Koliko često ste bili pod stresom?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

19B. Koliko često ste se osjećali razdražljivo?

| | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

19A i 19B. Ukupan broj bodova: _____
(Između 0 i 8 bodova)

Izražen psihosocijalni rizik: Prosjek ≥ 4

20. Jeste li bili izloženi neželjenom seksualnom udvaranju na radnom mjestu tijekom posljednjih 12 mjeseci?

| | | | | |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Ne | Da, nekoliko puta | Da, na mjesečnoj bazi | Da, na tjednoj bazi | Da, na dnevnoj bazi |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|

Ako da, od koga? (možete zaokružiti više od jednog odgovora)

| | | | |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|
| Kolege | Nadređeni | Podređeni | Klijenti/ kupci/ pacijenti |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|

21. Jeste li bili izloženi prijetnjama nasiljem na radnom mjestu u posljednjih 12 mjeseci?

| | | | | |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Ne | Da, nekoliko puta | Da, na mjesečnoj bazi | Da, na tjednoj bazi | Da, na dnevnoj bazi |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|

Ako da, od koga? (možete zaokružiti više od jednog odgovora)

| | | | |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|
| Kolege | Nadređeni | Podređeni | Klijenti/ kupci/ pacijenti |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|

22. Jeste li bili izloženi fizičkom nasilju na radnom mjestu u posljednjih 12 mjeseci?

| | | | | |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Ne | Da, nekoliko puta | Da, na mjesečnoj bazi | Da, na tjednoj bazi | Da, na dnevnoj bazi |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|

Ako da, od koga? (možete zaokružiti više od jednog odgovora)

| | | | |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|
| Kolege | Nadređeni | Podređeni | Klijenti/ kupci/ pacijenti |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|

Pojam maltretiranje znači da je osoba opetovano izlagana neugodnom i ponižavajućem ponašanju i da joj je teško od toga se obraniti.

23. Jeste li bili izloženi maltretiranju na radnom mjestu tijekom posljednjih 12 mjeseci?

| | | | | |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| Ne | Da, nekoliko puta | Da, na mjesečnoj bazi | Da, na tjednoj bazi | Da, na dnevnoj bazi |
|----|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|

| | | | |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|
| Kolege | Nadređeni | Podređeni | Klijenti/ kupci/ pacijenti |
|--------|-----------|-----------|----------------------------|

Ako da, od koga? (možete zaokružiti više od jednog odgovora)

Nema više pitanja.

Ovdje možete napisati više o Vašim radnim uvjetima, stresu, zdravlju, itd.
