

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

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

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

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

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

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

6A. Jesu li zadaci koje obavljate smisljeni?

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

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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

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

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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

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

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

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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

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

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

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

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

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

promjene i planovi za budućnost?

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

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

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

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

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

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

neposredno nadređeni?

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

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

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

Vrlo nezadovoljan/ na	Nezadovoljan/ na	Zadovoljan/ na	Vrlo zadovoljan/ na
-----------------------------	---------------------	-------------------	---------------------------

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

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 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

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

	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

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

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

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

<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

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

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.
