

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i procijenite koliko se ona odnosi na Vaš posao.
Molimo Vas da odgovorite na svako pitanje.

	ZAHITJEVI RADA	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Različiti ljudi na poslu zahtijevaju od mene obavljanje radnih zadataka koje je teško međusobno uskladiti.	1	2	3	4	5
2.	Imam nedostižne vremenske rokove.	1	2	3	4	5
3.	Moram raditi jako intenzivno.	1	2	3	4	5
4.	Moram zanemariti neke radne zadatke jer imam previše posla.	1	2	3	4	5
5.	Nemam dovoljno stanki za odmor.	1	2	3	4	5
6.	Primoran/a sam raditi prekovremeno.	1	2	3	4	5
7.	Moram raditi jako brzo.	1	2	3	4	5
8.	Imam nerealne vremenske rokove.	1	2	3	4	5
PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/8						

	MEDULJUDSKI ODNOSI	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Izložen/a sam uznemiravanju u obliku nepristojnih riječi ili ponašanja.	1	2	3	4	5
2.	Postoji nesloga ili napetost među kolegama.	1	2	3	4	5
3.	Izložen/a sam maltretiranju na poslu.	1	2	3	4	5
4.	Odnosi na poslu su napeti.	1	2	3	4	5
PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/4						

	KONTROLA U RADU	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Mogu odlučiti kad ću ići na stanku za odmor.	5	4	3	2	1
2.	Mogu utjecati na brzinu rada.	5	4	3	2	1
3.	Mogu odlučiti o načinu na koji ću obavljati svoj posao.	5	4	3	2	1
4.	Mogu odlučivati o svojim radnim zadacima.	5	4	3	2	1
5.	Mogu donekle utjecati na način na koji obavljam svoj posao.	5	4	3	2	1
6.	Moje radno vrijeme je fleksibilno.	5	4	3	2	1
PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/6						

	NEDOSTATAK PODRŠKE NADREĐENOG	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Dobivam jasnu povratnu informaciju za posao koji radim.	5	4	3	2	1
2.	Mogu se osloniti na svog neposrednog nadređenog da će mi pomoći s problemom vezanim uz posao.	5	4	3	2	1
3.	Mogu razgovarati sa svojim neposrednim nadređenim o nečemu što me uzrujalo ili naljutilo u vezi posla.	5	4	3	2	1
4.	Dobivam podršku u slučaju emocionalno zahtjevnog posla.	5	4	3	2	1
5.	Dobivam ohrabrenje na poslu od neposrednog nadređenog.	5	4	3	2	1
PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/5						

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i procijenite koliko se ona odnosi na Vaš posao.

Molimo Vas da odgovorite na svako pitanje.

	NEDOSTATAK PODRŠKE SURADNIKA	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Ako posao postane težak, kolege će mi pomoći.	5	4	3	2	1
2.	Dobivam potrebnu pomoć i podršku od kolega.	5	4	3	2	1
3.	Dobivam poštovanje koje zaslužujem od svojih kolega.	5	4	3	2	1
4.	Moji kolege su voljni slušati o mojim problemima vezanim uz posao.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/4

	RADNA ULOGA	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Jasno mi je što se od mene očekuje na poslu.	5	4	3	2	1
2.	Znam kako obavljati radne zadatke.	5	4	3	2	1
3.	Jasne su mi moje obveze i odgovornosti.	5	4	3	2	1
4.	Jasni su mi ciljevi i svrha mog odjela (radne jedinice).	5	4	3	2	1
5.	Razumijem kako se moj rad uklapa u sveukupni cilj radne organizacije.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/5

	NEUPUĆENOST U PROMJENE	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
1.	Imam dovoljno prilika pitati nadređene o promjenama u poslu.	5	4	3	2	1
2.	Zaposlenike se uvijek pita za mišljenje o promjenama u poslu.	5	4	3	2	1
3.	Kada dođe do promjena u poslu, jasno mi je kako će one funkcionirati u praksi.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/3

	SKALA NESIGURNOSTI POSLA	Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem, niti se ne slažem	Slažem se	Potpuno se slažem
1.	Brinem se hoću li zadržati svoj sadašnji posao.	1	2	3	4	5
2.	Strah me da ću izgubiti posao.	1	2	3	4	5
3.	Mislim da bih u skorijoj budućnosti mogao/la ostati bez sadašnjeg posla.	1	2	3	4	5
4.	Siguran/na sam da mogu zadržati ovaj posao.	5	4	3	2	1

PROSJEČNI REZULTAT = zbroj svih pitanja/4

Molimo Vas da u nastavku označite što od navedenog Vam uzrokuje stres na radnom mjestu.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Rad sa strankama | <input type="checkbox"/> Smjenski rad/noćni rad |
| <input type="checkbox"/> Monotoni rad, jednoličnost zadataka | <input type="checkbox"/> Terenski rad |
| <input type="checkbox"/> Neusklađenost posla za znanjima, vještinama, kompetencijama | <input type="checkbox"/> Rad na daljinu, rad od kuće |
| <input type="checkbox"/> Rad na normu | <input type="checkbox"/> Nedostatak mogućnosti za profesionalni razvoj (npr. edukacije) |
| <input type="checkbox"/> Vremenski rokovi/vremenski pritisci | <input type="checkbox"/> Nedostatak mogućnosti za napredovanje |
| <input type="checkbox"/> Mentalno opterećenje (koncentracija, pažnja, donošenje odluka) | <input type="checkbox"/> Vrsta ugovora |
| <input type="checkbox"/> Visok stupanj odgovornosti (za ljude, imovinu) | <input type="checkbox"/> Plaća |
| <input type="checkbox"/> Emocionalni zahtjevi posla (izloženost emocionalno uznemirujućim situacijama, problemima drugih ljudi..) | <input type="checkbox"/> Uznemiravanje na radnom mjestu (verbalno, seksualno) |
| <input type="checkbox"/> Preveliko radno opterećenje | <input type="checkbox"/> Nasilje na radnom mjestu (verbalno, fizičko) |
| <input type="checkbox"/> Premalo radno opterećenje | <input type="checkbox"/> Mobbing |
| <input type="checkbox"/> Radni raspored | <input type="checkbox"/> Nepredvidljivost u radu/ mogućnost izvanrednih događaja |
| <input type="checkbox"/> Neravnoteža profesionalnog i privatnog života | <input type="checkbox"/> Uvjeti radne okoline (buka, svjetlo..) |
| <input type="checkbox"/> Kvaliteta komunikacije unutar firme | <input type="checkbox"/> Neadekvatna radna oprema |
| <input type="checkbox"/> Kvaliteta rukovođenja | |

Nešto drugo?

Koje posljedice doživljavate kao **rezultat izloženosti stresu na radu?**

Izaberite odgovor A, B ili C, ovisno o tome u kojoj se kategoriji najviše pronalazite.

A	<ul style="list-style-type: none">• nemam nikakve simptome povezane sa stresom na radu ili• povremene i kraće epizode uznemirenosti i negativnih osjećaja: npr. ljutnja, tuga, strah, frustracija• povremene stresne reakcije kratkog trajanja bez narušavanja zdravstvenog stanja• povremene pogreške i nezgode na radu• kratka razdoblja smanjene radne učinkovitosti
B	<ul style="list-style-type: none">• na psihičkoj razini često prisutni sljedeći simptomi: uznemirenost, zabrinutost, razdražljivost, frustracija, promjene raspoloženja, poteškoće s koncentracijom i odlučivanjem, poteškoće sa spavanjem• povremeno prisutni fizički simptomi: npr. glavobolje, bolovi u želucu, mučnina, bolovi u prsima• negativni osjećaji prema poslu• povećan broj pogrešaka, nezgoda ili ozljeda na radu• kraća bolovanja• produljena razdoblja smanjene radne učinkovitosti i smanjene radne motivacije
C	<ul style="list-style-type: none">• zdravstveni problemi povezani sa stresom: npr. povišen krvni tlak, šećerna bolest, čir na želucu, učestale glavobolje/ migrene, problemi probavnog sustava• poteškoće psihičke prirode: npr. depresivni simptomi, tjeskoba• stalna fizička i psihička iscrpljenost• kronični umor• učestale pogreške, nezgode ili ozljede na radu• duža bolovanja• kontinuirano smanjena radna učinkovitost, izbjegavanje posla