



Orodje OPSA je rezultat projekta Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

SPLOŠNI DEL: Sociodemografski in zdravstveni podatki

Prosimo označite svoje odgovore pri spodnjih vprašanjih:

- Spol: ☐ Moški ☐ Ženski
- Starost: ☐ Od 18 do 30 let ☐ Od 41 do 50 let ☐ Več kot 65 let
☐ Od 31 do 40 let ☐ Od 51 do 65 let
- Stopnja dosežene izobrazbe:

☐ Osnovna šola ali manj (I. ali II.)	☐ Višja šola (I. bolonjska stopnja) (VI.)
☐ Krajše izobraževanje – programi za usposabljanje USO (III.)	☐ Fakulteta, visoka šola (II. Bolonjska stopnja) (VII.)
☐ Poklicna šola (IV.)	☐ Specializacija ali magisterij (VII./2)
☐ Srednja šola (V.)	☐ Doktorat znanosti (VIII.)
- Regija prebivanja:

☐ Pomurska	☐ Zasavska	☐ Gorenjska
☐ Podravska	☐ Spodnjeposavska	☐ Notranjsko-kraška
☐ Koroška	☐ Jugovzhodna Slovenija	☐ Goriška
☐ Savinjska	☐ Osrednjeslovenska	☐ Obalno-kraška
- Ali je vaša zaposlitev v regiji, kjer prebivate? ☐ Da ☐ Ne
- Ali ste imeli v zadnjih 12 mesecih katero od spodaj naštetih zdravstvenih težav? (Označite vse ustrezne odgovore, ki veljajo za vas)

☐ Težave s sluhom	☐ Težave z dihanjem
☐ Težave z vidom	☐ Kardiovaskularna obolenja
☐ Kožna obolenja	☐ Hormonske motnje
☐ Težave s hrbtenico	☐ Metabolne motnje (diabetes, povišan holesterol)
☐ Bolečine v mišicah ramena, vratu in/ali zgornjih udov	☐ Poškodbe
☐ Bolečine v mišicah spodnjih udov (boki, noge, kolena, stopalo, ipd.)	☐ Razpoloženske motnje (depresija, tesnoba, velika zaskrbljenost)
☐ Težave s prebavo	☐ Nevrološke motnje
	☐ Drugo
- Ste bili zaradi katere od teh težav v bolniškem staležu? ☐ Da ☐ Ne
- Če da, koliko dni?

☐ Od 1 do 6 dni	☐ Od 15 do 30 dni
☐ Od 7 do 14 dni	☐ Več kot 1 mesec

8. Ali opazate, da se vam pogosto pojavlja oz. je že dlje časa prisoten pri vas kakšen od naštetih pojavov? (Označite vse ustrezne odgovore, ki veljajo za vas.)

- | | |
|---|---|
| ☐ Glavobol | ☐ Izguba teka |
| ☐ Bolečine v želodcu, krči, driska, zaprtje | ☐ Občutek preobremenjenosti in utrujenosti |
| ☐ Povečano znojenje, suha usta | ☐ Težave v odnosih z ljudmi in v komunikaciji |
| ☐ Pomanjkanje volje ter zanimanja za delo in konjičke | ☐ Slabost, omotičnost |
| ☐ Nespečnost, težave s spanjem | ☐ Potrtost, občutek nemoči in obupa |
| ☐ Občutek napetosti v mišicah | ☐ Škrtanje z zobmi |
| ☐ Razbijanje srca, bolečine v prsih ali pri srcu | ☐ Tesnoba, nemir, napetost, zaskrbljenost |
| ☐ Slaba telesna odpornost | ☐ Težave z zbranostjo, pozabljenost |
| ☐ Nezadovoljstvo, pretirana občutljivost | ☐ Pomanjkanje energije in izčrpanost |
| ☐ Razdražljivost, jeza, napadalnost | ☐ Povečana uporaba protibolečinskih zdravil oz. pomirjeval ali uspaval |
| ☐ Povečano uživanje alkoholnih pijač oz. tobačnih izdelkov | ☐ Nič od navedenega |

8.1. Če ste označili enega ali več pojavov, ocenite, v kolikšni meri vpliva/-jo na vašo zmožnost opravljanja vsakodnevnih dejavnosti (na delovnem mestu in zunaj njega)?

- | | | | | |
|--|--|---|--|--|
| ☐ Sploh ne vpliva/-jo | ☐ Malo vpliva/-jo | ☐ Srednje vpliva/-jo | ☐ Precej vpliva/-jo | ☐ Zelo vpliva/-jo |
|--|--|---|--|--|

9. Kako zadovoljni ste s svojim sedanjim zdravstvenim stanjem in počutjem?

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Zelo nezadovoljen/-a | ☐ Niti zadovoljen/-a niti nezadovoljen/-a | ☐ Zelo zadovoljen/-a |
|---|--|---|

10. Kako ocenjujete usklajenost svojega poklicnega življenja z zasebnim (družinskim)?

- | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Zelo slaba | ☐ Slaba | ☐ Niti slaba niti dobra | ☐ Dobra | ☐ Zelo dobra |
|-------------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|-------------------------------------|

11. Ali trenutno razmišljate o menjavi zaposlitve, zamenjavi delovnega mesta ali delodajalca?

- ☐ Da ☐ Ne

11.1. Če da, kaj so glavni razlogi? (Označite vse ustrezne odgovore, ki veljajo za vas.)

- | | |
|---|--|
| ☐ Delovno okolje (obremenitve, delovni pogoji, stresnost) | ☐ Prenehanje delovnega razmerja |
| ☐ Nezadovoljstvo s plačo | ☐ Stečaj delovne organizacije/prenehanje njenega delovanja |
| ☐ Narava dela/nezadovoljstvo z delom/načinom organizacije dela | ☐ Ponudba za drugo službo |
| ☐ Pomanjkanje možnosti za karierno napredovanje | ☐ Razlogi, povezani z družino (selitev partnerja, materinstvo ipd.) |
| ☐ Pomanjkanje možnosti za izobraževanje | ☐ Oddaljenost zaposlitve od doma/slaba prometna povezava |
| ☐ Nezadovoljstvo z vodstvom in vodenjem organizacije | ☐ Drugo |
| ☐ Slabi odnosi s sodelavci | |



OSREDNJI DEL: Prepoznava psihosocialnih obremenitev

Pred vami je sklop trditev, ki se nanašajo na **značilnosti vašega dela** in **delovne organizacije**, vas samih in **okolja**, v katerem živite. Prosimo, pozorno preberite vsako trditev in na lestvici od 1 do 5 ocenite, v kolikšni meri je trditev značilna za vas v **obdobju zadnjih 12 mesecev**, oziroma, v kolikšni meri se strinjate z njo, tako da **označite ☐ pod ustrezno oceno**.

Ocene od 1 do 5 pomenijo:

1 → Sploh se ne strinjam s trditvijo/nikoli ne velja zame.

2 → Malo se strinjam/redko velja zame.

3 → Srednje se strinjam/občasno velja zame.

4 → Precej se strinjam/pogosto velja zame.

5 → Zelo se strinjam/večinoma velja zame.

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
1. O delu, ki ga moram opraviti, dobivam nejasne, pomanjkljive ali nasprotujoče si informacije ali navodila.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Za napredovanje na delovnem mestu dobivam malo spodbud.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Moj osebni dohodek je prenizek glede na vloženi napor pri delu.	☐	☐	☐	☐	☐
4. V moji delovni organizaciji je malo komunikacije oz. zaupanja med vodstvom in zaposlenimi.	☐	☐	☐	☐	☐
5. S svojimi sodelavci imam napet in konflikten odnos.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Nadrejeni oz. delodajalec pretirano nadzira moje delo.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Za moj poklic oz. moje delo je značilna velika odgovornost za ljudi (stranke, uporabniki, varovanci, bolniki, učenci).	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
8. V delovni organizaciji dobim malo povratnih informacij o delu, ki sem ga opravil/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
9. V delovni organizaciji mi za obvladovanje težkih situacij in težav nudijo le malo podpore.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Moje delo ni zahtevno.	☐	☐	☐	☐	☐
11. V moji delovni organizaciji je med sodelavci veliko tekmovalnosti.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Naši vodstveni delavci so pomanjkljivo usposobljeni za vodenje organizacije.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Ni mi jasno, na kakšen način ocenjujejo mojo delovno uspešnost v delovni organizaciji.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Obseg mojih delovnih nalog je majhen.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Opravljam več različnih delovnih nalog hkrati.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Postopki mojega dela se nenehno spreminjajo.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Med moje delovne naloge sodijo tudi pogovori s strankami (bolniki, varovanci), ki so čustveno obremenjujoči.	☐	☐	☐	☐	☐
18. V delovni organizaciji, kjer sem zaposlen/-a, je v zadnjem letu prišlo do sprememb, kot so reorganizacija, sprememba lastništva, stečaj podjetja, odpuščanje delavcev.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
19. Če naredim napako na delovnem mestu, ima to lahko hude posledice (materialno ali drugo težko popravljivo škodo).	☐	☐	☐	☐	☐
20. Pri svojem delu imam veliko opravka z ljudmi (strankami, uporabniki).	☐	☐	☐	☐	☐
21. Moje delo je zelo zahtevno.	☐	☐	☐	☐	☐
22. Delodajalec me ne podpira pri osebnem razvoju.	☐	☐	☐	☐	☐
23. Obseg mojih delovnih nalog je velik.	☐	☐	☐	☐	☐
24. Z nadrejenimi imam napet in konflikten odnos.	☐	☐	☐	☐	☐
25. Na delovnem mestu imam malo stikov z drugimi ljudmi.	☐	☐	☐	☐	☐
26. V moji delovni organizaciji se dogajajo kršitve pravil vedenja.	☐	☐	☐	☐	☐
27. Moje delo vključuje veliko časovnih rokov v kratkem času.	☐	☐	☐	☐	☐
28. Imam majhen vpliv na odločitve v delovni organizaciji (o urniku, sodelavcih, delovnih nalogah, politiki poslovanja).	☐	☐	☐	☐	☐
29. Izpostavljen/-a sem škodljivim okoljskim vplivom (hrup, vročina, mraz, plini, hlapi, prah, vibracije, bleščanje).	☐	☐	☐	☐	☐
30. Potek mojega dela je odvisen od tega, kako hitro ali kakovostno svoje delo opravijo moji sodelavci.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
31. Moja delovna organizacija je precej zadolžena.	☐	☐	☐	☐	☐
32. Ko se pri mojem delu pojavi problem, imam na voljo malo načinov reševanja, in še ti so vnaprej določeni.	☐	☐	☐	☐	☐
33. V moji delovni organizaciji za dobro opravljeno delo nisem nagrajen/-a (materialne nagrade, pohvale).	☐	☐	☐	☐	☐
34. V moji delovni organizaciji prihaja do zlorabe moči nadrejenih.	☐	☐	☐	☐	☐
35. Pri napredovanju v delovni organizaciji se srečujem z ovirami.	☐	☐	☐	☐	☐
36. Moj osebni dohodek je prenizek za zadovoljevanje osnovnih potreb.	☐	☐	☐	☐	☐
37. Delam v izmenah.	☐	☐	☐	☐	☐
38. Reševanje delovnih sporov je v moji delovni organizaciji neučinkovito.	☐	☐	☐	☐	☐
39. Pri delu je drža mojega telesa dalj časa prisiljena (sedenje, stanje).	☐	☐	☐	☐	☐
40. Na tem delovnem mestu sem bil/-a že priča resni delovni nesreči oz. poškodbi sodelavca.	☐	☐	☐	☐	☐
41. Običajno odlagam oz. se izogibam reševanju problemov.	☐	☐	☐	☐	☐
42. V moji delovni organizaciji je prisotna neenaka obravnava zaposlenih.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
43. Probleme dojemam bolj kot grožnje in ne kot izzive.	☐	☐	☐	☐	☐
44. Moj delodajalec izvaja premalo ukrepov na področju skrbi za zdravje in varnost.	☐	☐	☐	☐	☐
45. Do svoje delovne oz. zaščitne opreme težko pridem oz. je slabo vzdrževana.	☐	☐	☐	☐	☐
46. Imam slab nadzor nad vsebino, časovnim razporejanjem in hitrostjo izvajanja delovnih nalog.	☐	☐	☐	☐	☐
47. V prostoru, kjer delam, je veliko ljudi.	☐	☐	☐	☐	☐
48. Doma se težko učinkovito organiziram.	☐	☐	☐	☐	☐
49. Pri mojem delu je velika verjetnost za nastanek nesreče, poškodbe pri delu (delo na višini, gradbišču, v prometu).	☐	☐	☐	☐	☐
50. Pri delu dvigujem težka bremena.	☐	☐	☐	☐	☐
51. V moji delovni organizaciji je prisotno nasilje, nadlegovanje na delovnem mestu.	☐	☐	☐	☐	☐
52. Moje delo vključuje ponavljajoče se gibe.	☐	☐	☐	☐	☐
53. V delovnem okolju med delom vidim pretresljive ali neprijetne prizore.	☐	☐	☐	☐	☐
54. Na tem delovnem mestu sem že imel/-a nesrečo oz. poškodbo.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
55. Moj delodajalec izvaja premalo ukrepov za zmanjševanje poklicnega stresa.	☐	☐	☐	☐	☐
56. Moje delo je monotono oz. vključuje malo raznolikih delovnih nalog.	☐	☐	☐	☐	☐
57. Moj delovni čas je daljši od 8 ur.	☐	☐	☐	☐	☐
58. Opravljam nočno delo.	☐	☐	☐	☐	☐
59. Moj delovni čas je nepredvidljiv.	☐	☐	☐	☐	☐
60. Med delom imam premalo odmorov.	☐	☐	☐	☐	☐
61. V zadnjem letu sem izkoristil/-a le nekaj dni rednega dopusta.	☐	☐	☐	☐	☐
62. Med delom imam malo dovoljenih izhodov z dela.	☐	☐	☐	☐	☐
63. Med delom se srečujem z nepredvidenimi problemi.	☐	☐	☐	☐	☐
64. Moje premoženjsko stanje je slabo.	☐	☐	☐	☐	☐
65. Moje delo je v veliki meri odvisno od zahtev strank.	☐	☐	☐	☐	☐
66. Moje bivalne razmere so slabe (majhno stanovanje, brez vodovodne napeljave, brez centralnega ogrevanja).	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
67. Zaradi slabih prometnih povezav porabim veliko časa, da pridem iz kraja prebivališča na delovno mesto.	☐	☐	☐	☐	☐
68. Slabo se prilagajam spremembam delovnih postopkov, obsega in značilnosti delovnih nalog, menjavi sodelavcev na delovnem mestu.	☐	☐	☐	☐	☐
69. V delovni organizaciji, kjer delam, bi težko dobil/-a otroško varstvo.	☐	☐	☐	☐	☐
70. Opravljam dodatna dela zunaj delovnega mesta (delo na kmetiji, popoldanska obrt).	☐	☐	☐	☐	☐
71. Počutim se tesnobno, zaskrbljeno ali razdražljivo.	☐	☐	☐	☐	☐
72. Zdravstvena služba je daleč od mojega kraja prebivališča.	☐	☐	☐	☐	☐
73. Rezultati in cilji dela so mi zelo pomembni.	☐	☐	☐	☐	☐
74. Družina me malo podpira v zvezi z delovnimi obveznostmi (premajhen posluh partnerja, slaba organiziranost dela doma).	☐	☐	☐	☐	☐
75. Grozi mi odpustitev.	☐	☐	☐	☐	☐
76. V delovni organizaciji, kjer delam, bi težko dobil/-a očetovski/materinski dopust.	☐	☐	☐	☐	☐
77. V moji delovni organizaciji pomanjkljivo izvajajo zakonodajo na področju delovnih razmerij in varstva pri delu.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
78. Na delovnem mestu imam majhno podporo v zvezi s svojimi družinskimi obveznostmi.	☐	☐	☐	☐	☐
79. Primanjkuje mi časa za prostčasne dejavnosti.	☐	☐	☐	☐	☐
80. Delovna organizacija ima nerealna pričakovanja do mene o količini dela, ki naj bi ga opravil/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
81. Na delovnem mestu se pogosto želim dokazati.	☐	☐	☐	☐	☐
82. Doma se ukvarjam s čustvenimi ali vedenjskimi težavami svojih otrok.	☐	☐	☐	☐	☐
83. Moje osebne vrednote in narava mojega dela si nasprotujejo.	☐	☐	☐	☐	☐
84. Moj življenjski slog je dokaj neurejen (neredni obroki, neurejen spalni cikel, pomanjkanje športne dejavnosti).	☐	☐	☐	☐	☐
85. V delovni organizaciji nimam možnosti, da bi imel/-a skrajšan delovni čas zaradi starševstva.	☐	☐	☐	☐	☐
86. Delo, ki ga opravljam, mi veliko pomeni in počutim se odgovoren/-na za uspeh podjetja.	☐	☐	☐	☐	☐
87. Delo mi predstavlja najpomembnejšo vrednoto v življenju.	☐	☐	☐	☐	☐
88. Imam pogoste ali dolgotrajne telesne bolečine oz. trpim za kroničnim telesnim obolenjem.	☐	☐	☐	☐	☐
89. S partnerjem/partnerico imam težave oz. se z njim/njo ne razumem.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
90. Sem precej zadolžen/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
91. Negativno in pesimistično gledam na rezultate svojega dela.	☐	☐	☐	☐	☐
92. Delodajalec mi ob rednem delu nalaga še dodatno delo.	☐	☐	☐	☐	☐
93. V zadnjem letu je bil eden od naših družinskih članov hudo bolan.	☐	☐	☐	☐	☐
94. Moje delo poteka tudi na terenu.	☐	☐	☐	☐	☐
95. Zaradi svojih občutkov dolgotrajne žalosti, pretirane zaskrbljenosti in tesnobe sem že razmišljal/-a o strokovni pomoči ali jo poiskal/a.	☐	☐	☐	☐	☐
96. Ko zbolim, običajno ne koristim bolniškega staleža.	☐	☐	☐	☐	☐
97. Naveličan/-a sem svojega dela oz. zasičen/-a sem z njim.	☐	☐	☐	☐	☐
98. Nerač/-a prevzamem odgovornost na delovnem mestu.	☐	☐	☐	☐	☐
99. Moja telesna odpornost je slaba.	☐	☐	☐	☐	☐
100. Nagnjen/-a sem k precenjevanju svojih sposobnosti.	☐	☐	☐	☐	☐
101. Za to delovno mesto nimam veliko predhodnih delovnih izkušenj oz. še nisem dovolj usposobljen/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
102. V drugi delovni organizaciji bi lahko bolje ali hitreje napredoval/-a kot v tej.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
103. Primanjkuje mi časa za druženje s prijatelji in sorodniki.	☐	☐	☐	☐	☐
104. Moje delovne naloge se hitro menjavajo.	☐	☐	☐	☐	☐
105. Sem popustljive narave.	☐	☐	☐	☐	☐
106. Nimam jasne osebne kariernе usmeritve.	☐	☐	☐	☐	☐
107. Postopki mojega dela so nevarni (npr. uporaba prisilnih sredstev).	☐	☐	☐	☐	☐
108. Bolniški stalež koristim tudi, ko postane moje delo preveč stresno.	☐	☐	☐	☐	☐
109. V moji delovni organizaciji obstaja zapletena hierarhična struktura, kjer pristojnosti in odgovornosti zaposlenih niso jasno določene.	☐	☐	☐	☐	☐
110. Slabo poznam tehnike in načine za ustrezno spoprijemanje s stresom na delovnem mestu.	☐	☐	☐	☐	☐
111. Sistem nagrajevanja in napredovanja v moji delovni organizaciji ni pravičen do vseh zaposlenih.	☐	☐	☐	☐	☐
112. Zdi se mi, da je v družbi prisotna splošna negotovost, ki vpliva na moje delo in počutje.	☐	☐	☐	☐	☐
113. Ob delu se še dodatno izobražujem (doseganje višje stopnje izobrazbe, prekvalifikacija ipd.)	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
114. Ponuja se mi možnost, da bi opravljal/-a lažje delo na drugem delovnem mestu ali v drugi delovni organizaciji.	☐	☐	☐	☐	☐
115. Delo, ki ga trenutno opravljam, me ne veseli.	☐	☐	☐	☐	☐
116. Pri svojem delu nosim veliko odgovornost, saj je od rezultatov mojega dela v veliki meri odvisen uspeh delovne organizacije ali uspešnost dela mojih sodelavcev.	☐	☐	☐	☐	☐
117. Ne vzamem si dovolj časa zase.	☐	☐	☐	☐	☐
118. V moji delovni organizaciji prihaja do kraje kadrov in nepoštena konkurence drugih delovnih organizacij.	☐	☐	☐	☐	☐
119. Tudi sam/-a moram sodelovati pri pridobivanju finančnih sredstev, da dobim polno plačo ali obdržim zaposlitev.	☐	☐	☐	☐	☐
120. V zadnjem letu so se zgodile v naši družini večje spremembe (rojstvo ali smrt družinskega člana, razveza ali poroka).	☐	☐	☐	☐	☐
121. V moji delovni organizaciji začasno odpuščajo zaposlene in jih ponovno zaposlujejo.	☐	☐	☐	☐	☐
122. Od dela, ki ga opravljam, sem pričakoval/-a preveč, zato se je porušila moja predstava o idealnem delu.	☐	☐	☐	☐	☐
123. Moje delovne navade bi lahko bile boljše.	☐	☐	☐	☐	☐

	<i>Sploh se ne strinjam/ nikoli ne velja zame.</i>	<i>Malo se strinjam/ redko velja zame.</i>	<i>Srednje se strinjam/ občasno velja zame.</i>	<i>Precej se strinjam/ pogosto velja zame.</i>	<i>Zelo se strinjam/ skoraj vedno velja zame.</i>
	1	2	3	4	5
124. Vrtec je daleč od mojega kraja prebivališča.	☐	☐	☐	☐	☐
125. Zelo se bojim, da bi pri svojem delu naredil/-a napako.	☐	☐	☐	☐	☐
126. Doma sem bodisi priča bodisi izpostavljen/-a besednemu ali telesnemu obračunavanju med družinskimi člani.	☐	☐	☐	☐	☐
127. Nagnjen/-a sem k temu, da hočem svoje delo opraviti popolno.	☐	☐	☐	☐	☐
128. Med delovnim časom načrtujem in urejam nekatere zasebne zadeve ali opravljam dejavnosti, ki niso povezane s službo (telefoniranje, nakupovanje, izobraževanje, obiski).	☐	☐	☐	☐	☐
129. V moji delovni organizaciji primanjkuje kadrov.	☐	☐	☐	☐	☐
130. Na delovnem mestu težko učinkovito organiziram svoj čas.	☐	☐	☐	☐	☐

HVALA ZA VAŠE SODELOVANJE!



Orodje OPSA je rezultat projekta Skrb za zdravje zaposlenih skozi usmerjeno obvladovanje psihosocialnih obremenitev, ki ga je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2013 in 2014 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.