

Psichologinių veiksmų darbe klausimynas (COPSOQ II)

VšĮ Jurbarko rajono pirminės sveikatos priežiūros centras

Prašome atsakyti į žemiau pateiktus klausimus, pažymint vieną Jums labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

Klausimai

1A. Ar jūs vėluojate atlikti savo darbus?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
4	3	2	1	0

1B. Ar turite pakankamai laiko savo užduotims atlikti?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
0	1	2	3	4

2A. Ar yra būtina dirbti dideliu tempu?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
4	3	2	1	0

2B. Ar dirbate dideliu tempu visą dieną?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
4	3	2	1	0

3A. Ar savo darbe atsiduriate emociškai trikdančiose (sunkiose) situacijose?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
4	3	2	1	0

3B. Ar savo darbe susiduriate su kitų žmonių asmeninėmis problemomis (jos yra Jūsų darbo dalis)?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
4	3	2	1	0

4A. Ar jūs galite stipriai įtakoti savo darbą?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
0	1	2	3	4

4B. Ar jūs galite įtakoti jums skiriamo darbo kiekį (krūvį)?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada

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

5A. Ar jūs turite galimybę išmokti naujų dalykų dirbdamas savo darbą?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

5B. Ar jūsų darbas reikalauja, kad rodytumėte iniciatyvą?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

6A. Ar jūsų darbas yra reikšmingas (prasmingas)?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

6B. Ar jaučiate, kad darbas kurį atliekate, yra svarbus?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

7A. Ar jaučiate, kad jūsų darbovietė yra jums labai svarbi?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

7B. Ar rekomenduotumėte savo geram draugui dirbti darbovietėje, kurioje dabar dirbate?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

8A. Ar savo darbe esate gerokai iš anksto informuojamas apie būsimus sprendimus, pokyčius, ateities planus?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

8B. Ar gaunate visą reikiamą informaciją, kuri padėtų gerai atlikti darbą?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

9A. Ar jūsų atliekamas darbas yra vadovybės pripažįstamas ir vertinamas?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

9B. Ar darbe su jumis elgiamasi teisingai?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

10A. Ar jūsų darbas turi aiškiai įvardintus tikslus (tiksliai žinote, už ką esate atsakingas)?

Labai didele dalimi	Didele dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

10B. Ar jūs tiksliai žinote, ko darbe iš jūsų tikimasi?

Labai didele dalimi	Didele dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

11A. Kokia dalimi jūsų tiesioginis vadovas teikia pirmenybę jūsų pasitenkinimui savo darbu?

Labai didele dalimi	Didele dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

11B. Kokia dalimi jūsų tiesioginis vadovas gerai planuoja darbą?

Labai didele dalimi	Didele dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

*Kiti du klausimai apie Jūsų **santykius su tiesioginiu vadovu (vyresniąja slaugytoja, vedėju, įstaigos vadovu):***

12A. Kaip dažnai **tiesioginis** vadovas yra pasiruošęs išklausti jūsų problemas, susijusias su darbu?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
0	1	2	3	4

12B. Kaip dažnai jūs gaunate pagalbą ir palaikymą iš savo **tiesioginio** vadovo?

Visada	Dažnai	Kartais	Retai	Niekada/beveik niekada
0	1	2	3	4

13. Kalbant apie jūsų darbą apskritai, kaip esate patenkintas (-a) savo darbu?

Labai patenkintas (-a)	Patenkintas (-a)	Nepatenkintas (-a)	Labai nepatenkintas (-a)
0	1	2	3

*Kiti du klausimai yra apie tai, kaip Jūsų darbas įtakoja Jūsų **asmeninį gyvenimą**:*

14A. Ar jaučiate, kad darbas atima iš jūsų tiek **energijos**, kad tai neigiamai veikia jūsų asmeninį gyvenimą?

Taip, žinoma	Taip, tam tikra dalimi	Taip, bet nežymiai	Ne, visai nejaučiu
3	2	1	0

14B. Ar jaučiate, kad darbas atima tiek daug jūsų **laiko**, kad tai neigiamai veikia jūsų asmeninį gyvenimą?

Taip, žinoma	Taip, tam tikra dalimi	Taip, bet nežymiai	Ne, visai nejaučiu
3	2	1	0

Kiti keturi klausimai yra ne apie konkretų Jūsų darbą, bet apie **visą darbovietę**:

15A. Ar jūs galite pasitikėti vadovų teikiama informaciją?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

15B. Ar vadovybė tiki, kad darbuotojai atliks darbą gerai?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

16A. Ar konfliktai sprendžiami teisingai?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

16B. Ar darbas paskirstomas teisingai?

Labai didelė dalimi	Didelė dalimi	Iš dalies	Maža dalimi	Labai maža dalimi
0	1	2	3	4

Toliesni klausimai yra apie Jūsų **sveikatą ir savijautą** per pastarąsias keturias savaites:

17. Bendrai paėmus jūsų sveikata yra...

Puiki	Labai gera	Gera	Vidutiniška	Bloga
0	1	2	3	4

Kaip dažnai per pastarąsias 4 savaites jūs:

18A. jautėtės visiškai išsekęs (-usi)

Visą laiką	Didelę laiko dalį	Dalį laiko	Nedidelę laiko dalį	Visai nebuvo
4	3	2	1	0

18B. jautėtės emociškai išsekęs (-usi)

Visą laiką	Didelę laiko dalį	Dalį laiko	Nedidelę laiko dalį	Visai nebuvo
4	3	2	1	0

Kaip dažnai per pastarąsias 4 savaites jūs:

19A. buvote įsitempęs (-usi)

Visą laiką	Didelę laiko dalį	Dalį laiko	Nedidelę laiko dalį	Visai nebuvo
4	3	2	1	0

19B. buvote sudirgęs (-usi)

Visą laiką	Didelę laiko dalį	Dalį laiko	Nedidelę laiko dalį	Visai nebuvo
4	3	2	1	0

20. Ar per pastaruosius 12 mėn. jums teko darbe patirti nepageidaujamą seksualinį dėmesį (priekabiavimą)? Jei taip, iš ko? (galite pažymėti kelis variantus)

Taip, kasdien	Taip, kas savaitę	Taip, kas mėnesį	Taip, keletą kartų	Ne, neteko
4	3	2	1	0
Bendradarbių	Vadovų	Pavaldinių	Klientų	

21. Ar per pastaruosius 12 mėn. jums teko darbovietėje patirti smurto grėsmę? Jei taip, iš ko? (galite pažymėti kelis variantus)

Taip, kasdien	Taip, kas savaitę	Taip, kas mėnesį	Taip, keletą kartų	Ne, neteko
4	3	2	1	0
Bendradarbių	Vadovų	Pavaldinių	Klientų	

22. Ar per pastaruosius 12 mėn. jums teko darbovietėje patirti fizinį smurtą? Jei taip, iš ko? (galite pažymėti kelis variantus)

Taip, kasdien	Taip, kas savaitę	Taip, kas mėnesį	Taip, keletą kartų	Ne, neteko
4	3	2	1	0
Bendradarbių	Vadovų	Pavaldinių	Klientų	

23. Ar per pastaruosius 12 mėn. jums teko darbovietėje patirti nemalonų pokštavimą, erzinimą ar pan.? Jei taip, iš ko? (galite pažymėti kelis variantus)

Taip, kasdien	Taip, kas savaitę	Taip, kas mėnesį	Taip, keletą kartų	Ne, neteko
4	3	2	1	0
Bendradarbių	Vadovų	Pavaldinių	Klientų	

Ką norėtumėte pažymėti apie savo darbą (darbo sąlygas, įtampą, sveikatą ir pan.)

.....

.....

.....

DĖKOJAME UŽ BENDRADARBIAVIMĄ!