

## Hea vastaja

Asud täitma pikka ja sisukat küsimustikku, mis hindab psühho-sotsiaalseid ohutegureid töökeskkonnas. COPSOQ III on Kopenhaageni psühho-sotsiaalsete ohutegurite küsimustiku 2019. aastal kaasajastatud versioon, mis töötati välja COPSOQ rahvusvahelise võrgustiku poolt. Küsimustik sisaldab küsimuste plokkide, kus Teil palutakse märkida ära vastus, mis kõige paremini väljendab Teie hinnangut küsitava kohta. Küsitlus on anonüümne ja küsimustikule vastamiseks kulub 15 - 20 minutit.

Edu!

Palun vastake järgmistele teid iseloomustavatele küsimusele	
Palun kirjutage oma ametikoha nimetus	
Teie tööstaaž organisatsioonis	
Teie vanus	
Teie sugu	
Teie haridustase	

\* väiteid hinnatakse 100 punktisel skaalal, selliselt on tulemused nii sisemiselt kui rahvusvaheliselt võrreldavad

Järgmised küsimused iseloomustavad teie tööd ja töökeskkonda.	
<b>Küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, kogu aeg, 75 – jah, tihti, 50 – jah, mõnikord, 25 – jah, harva, 0– ei, väga harva/mitte kunagi*</b>	
Töökoormus	Kas teie töökoormus on ebaühtlaselt jaotatud ja tööd kuhjuvad?
	Kui sageli jääb teil aega puudu kõigi oma tööülesannete lõpetamiseks?
	Kas hilinete oma tööülesannete täitmisega?
Töötempo	Kas te peate töötama väga kiiresti?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, kogu aeg, 75 – jah, enamasti, 50– jah, mõningal määral, 25 – jah, kuid harva, 0 – ei, üldiselt ei pea</b>	
Töötempo	Kas peate hoidma kiiret töötempot kogu päeva vältel?
	Kas teie töö nõuab töötamist kiire tempoga?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, kogu aeg, 75 – jah, tihti, 50 – jah, mõnikord, 25 – jah, harva, 0– ei, üldiselt mitte</b>	
Kognitiivsed nõudmised	Kas teie töö nõuab paljude asjade meelespidamist?
	Kas teie töö eeldab, et olete hea uute ideede esitamisel?
	Kas teie töö nõuab keeruliste otsuste vastuvõtmist?
Emotsionaalsed nõudmised	Kas teie töö paneb teid emotsionaalselt rasketesse olukordadesse?
	Kas te peate oma töös tegelema teiste inimeste isiklike probleemidega?
	Kas teie töö esitab teile emotsionaalselt kõrgeid nõudmisi?
Emotsioonide varjamise nõue	Kas te peate kohtlema kõiki võrdselt ka siis kui te tegelikult tunnete, et nad seda ei vääri?
	Kas teie töö nõuab teilt oma tunnete varjamist?
	Kas te peate kohtlema kõiki heatahtlikult isegi siis, kui nende käitumine pole viisakas?
Mõju töökorralduse üle	Kas teil on võimalik mõjutada teie tööd puudutavaid otsuseid?
	Kas teil on võimalik mõjutada teie töömahtudega seotud otsuseid?
	Kas teil on mingit mõju selle üle, milliseid tööülesandeid täidate?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, väga suurel määral, 75 – jah, suurel määral, 50 – jah, mõningal määral, 25 - vähesel määral, 0 – väga vähesel määral</b>	
Arenguvõimalused	Kas teil on tööga seonduvalt võimalik uusi asju õppida?
	Kas saate tööl oma oskusi ja eri-teadmisi kasutada?
	Kas töö annab teile võimaluse oma oskusi arendada?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, kogu aeg, 75 – jah, tihti, 50 – jah, mõnikord, 25 – jah, harva, 0– ei, üldiselt mitte</b>	
	Kas saate ise otsustada, millal puhkepause teha?

<b>Kontroll töötaja kasutuse üle</b>	Kas tohite kolleegidega vestlemiseks oma töökohalt lahkuda?
	Kui teil on vaja erasju ajada, kas tohite ilma eriloata töölt pooleks tunniks lahkuda?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, väga suurel määral, 75 – jah, suurel määral, 50 – jah, mõningal määral, 25 - vähesel määral, 0 – väga vähesel määral</b>	
<b>Töö tähen- duslikkus</b>	Kas teie töö on teile tähenduslik?
	Kas tunnete, et töö, mida teete, on oluline?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, alati; 75 - jah, enamasti; 50 - jah, mõnikord; 25 – jah, harva; 0 - ei, üldiselt mitte</b>	
<b>Informeeritus</b>	Kas teid teavitatakse olulistest otsustest, muudatustest või tuleviku plaanidest piisavalt varakult ette?
	Kas saate kogu vajaliku teabe, et oma tööd hästi teha?
<b>Tunnustus</b>	Kas teie juht tunnustab teid tehtud töö eest?
	Kas teie juht kohtleb teid lugupidamisega?
	Kas teid koheldakse õiglaselt töö juures?
<b>Rolli selgus</b>	Kas teie töö on selged eesmärgid?
	Kas teate täpselt, millised on teie vastutusalad?
	Kas teate täpselt, mida teilt tööl oodatakse?
<b>Rollikonflikt</b>	Kas teile esitatakse tööl vastukäivaid nõudmisi?
	Kas peate tööl tegema asju, mida tegelikult tuleks teha teisiti?
	Kas peate mõnikord tegema asju, mis tunduvad teile ebavajalikud?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - alati, 75 – tihti, 50 – mõnikord, 25 – harva, 0 – väga harva/mitte kunagi, X – mul puudub juht</b>	
<b>Juhi toetus</b>	Kui sageli on teie otsene juht valmis kuulama teie tööga seotud probleeme, kui seda vajate?
	Kui sageli saate abi ja toetust oma otseselt juhilt, kui seda vajate?
	Kui sageli räägib teie otsene juht teiega sellest, kui hästi te oma tööga hakkama saate?
<b>Kolleegide toetus</b>	Kui sageli saate abi ja toetust oma kolleegidelt, kui seda vajate?
	Kui sageli on teie kolleegid valmis kuulama teie tööga seotud probleeme, kui seda vajate?
	Kui sageli räägivad teie kolleegid teiega sellest, kui hästi te oma tööga hakkama saate?
<b>Järgmised küsimused hindavad teie tööelu kvaliteeti.</b>	
<b>Küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 – jah, kogu aeg, 75 –jah, enamus ajast, 50 – jah, vahetevahel, 25 – harva, 0 – ei, üldiselt mitte</b>	
<b>Töökogukond</b>	Kas teie ja kolleegide vahel valitseb positiivne õhkkond?
	Kas teie kolleegide vahel toimub tööl hea koostöö?
	Kas tunnete end kuuluvana oma töökogukonda?
<b>Tööle pühendumine</b>	Kas tunnete, et töökoht on teie jaoks isiklikult väga tähtis?
	Kas teie soovitsite teistele kandideerida tööle teie organisatsiooni?
	Kas te tunnete uhkust, et töötate selles organisatsioonis?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 –kogu aeg, 75 – tihti, 50 – mõnikord, 25 – harva, 0 – üldiselt mitte</b>	
<b>Tööga seotus</b>	Kui tihti olete viimasel ajal tundnud, et teil on töö tegemiseks palju energiat?
	Kui tihti olete viimasel ajal tundnud, et töötate innustunult?
	Kui tihti olete viimasel ajal tundnud, et töö haarab teid kaasa?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, muretsen kogu aeg, 75 - jah, muretsen tihti, 50 – jah, mõnikord, 25 - harva, 0 – üldiselt mitte</b>	
<b>Ebakiindlus töö suhtes</b>	Kas olete mures töökoha kaotamise pärast?
	Kas muretsete, et uue tehnoloogia kasutuselevõtmine võib kaasa tuua koondamised?
	Kas muretsete selle pärast, et töötuks jäädes võib teil raske olla uut tööd leida?
<b>Ebakiindlus töökorrall- duse suhtes</b>	Kas muretsete, et teid võidakse teie tahte vastaselt teisele ametikohale üle viia?
	Kas muretsete, et teie tööülesandeid võidakse muuta teie tahte vastaselt?
	Kas muretsete, et teie töögraafikut (tööaeg, vahetused, tööpäeva algus ja lõpp jne) võidakse muuta teie tahte vastaselt?
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat:</b>	

<b>100 - jah, alati; 75 - jah, enamasti; 50 - jah, mõnikord; 25 - harva; 0 - ei, üldiselt mitte</b>		
<b>Töökvaliteet</b>	Kas teil on võimalik oma tööülesandeid täita teid rahuldava kvaliteediga?	
<b>Järgmistele küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 – väga rahul, 75 – rahul, 50 – mõningal määral, 25 – rahulolematu, 0 – väga rahulolematu</b>		
<b>Töökvaliteet</b>	Kui rahul olete oma töö kvaliteediga?	
<b>Tööga rahulolu</b>	Kui rahul olete oma tööalaste väljavaadetega?	
	Kui rahul olete sellega, kuidas teie võimeid rakendatakse?	
	Kui rahul olete tööga tervikuna, võttes arvesse selle kõiki aspekte?	
<b>Järgmised küsimused hindavad, kuidas töö mõjutab teie eraelu.</b>		
<b>Küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 – jah, kogu aeg, 74 –jah, enamasti, 40 – jah, mõnikord, 25 – harva, 0 – väga harva/mitte kunagi</b>		
<b>Töö ja eraelu konflikt</b>	Kas tunnete, et teie töö kurnab teid nii palju, et see avaldab negatiivset mõju teie eraelule?	
	Kas tunnete, et teie töö võtab teilt nii palju aega, et see avaldab negatiivset mõju teie eraelule?	
	Kas te tunnete, et teie töökohustused häirivad teie era- ja pereelu?	
<b>Järgmised küsimused ei puuduta ainult teie töökohta, vaid organisatsiooni tervikuna, kus töötate.</b>		
<b>Küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, väga suurel määral; 75 - jah, suurel määral; 50 - jah, mõnevõrra; 25 - vähesel määral; 0 - ei, üldiselt mitte</b>		
<b>Kolleegide vaheline usaldus</b>	Kas töötajad varjavad üksteise eest informatsiooni?	
	Kas töötajad varjavad informatsiooni oma juhtide eest?	
	Kas töötajad üldiselt usaldavad üksteist?	
<b>Juhid ja töötajate vaheline usaldus</b>	Kas juhid usaldavad töötajaid?	
	Kas töötajad saavad usaldada informatsiooni, mida saavad oma juhtidelt?	
	Kas töötajatel on võimalus väljendada oma seisukohti ja tundeid?	
<b>Organisatsiooni õiglus</b>	Kas esilekerkivaid konflikte lahendatakse õiglaselt?	
	Kas juhid suhtuvad täie tõsidusega töötajate ettepanekutesse?	
	Kas tööülesandeid jaotatakse õiglaselt?	
<b>Järgmised küsimused käsitlevad üldist töökliimat ja kuidas teid on koheldud.</b>		
<b>Küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 - jah, iga päev, 75 - jah, iga nädal, 50 - jah, iga kuu, 25 - jah, mõned korrad, 0 – ei, üldse mitte</b>		
<b>Tööküsimine</b>	Kas teil on viimase 12 kuu jooksul olnud konflikte kellegagi töö juures?	
	Kui jah, siis kellega? (võite märkida enam kui ühe vastuse)	<input type="checkbox"/> kolleegid, <input type="checkbox"/> juht, <input type="checkbox"/> alluvad, <input type="checkbox"/> patsiendid/kliendid
	Kas olete viimase 12 kuu jooksul kogenud töö juures mittesobilikku seksuaalset tähelepanu?	
	Kui jah, siis kelle poolt? (võite märkida enam kui ühe vastuse)	<input type="checkbox"/> kolleegid, <input type="checkbox"/> juht, <input type="checkbox"/> alluvad, <input type="checkbox"/> patsiendid/kliendid
	Kas teid on viimase 12 kuu jooksul töö juures kogenud vägivalda või on teid vägivaldaga ähvardatud?	
	Kui jah, siis kes? (võite märkida enam kui ühe vastuse)	<input type="checkbox"/> kolleegid, <input type="checkbox"/> juht, <input type="checkbox"/> alluvad, <input type="checkbox"/> patsiendid/kliendid
Kui tihti on teie kolleegid või juhid teid teiste ees ebaõiglaselt kritiseeritud või teinud teie kohta kohatuid märkusi?		
<b>Järgmistele küsimustele vastates mõelge, milline oli teie tervislik seisund viimase 4 nädala jooksul. Hinnake oma tervislikku seisundit üldiselt ja mitte ainult töö poolt põhjustatud probleemidest lähtuvalt.</b>		
<b>Tervis</b>	Milliseks te hindate oma tervislikku seisundit? 100□ suurepärase, 75□ väga hea, 50□ hea, 25□ rahuldav, 0□ kehv	
	Milliseks te hindate oma tervislikku seisundit, kui 10 punkti tähistavad väga head tervislikku seisundit ja 0 punkti väga halba?	
	<input type="checkbox"/> 0, <input type="checkbox"/> 1, <input type="checkbox"/> 2, <input type="checkbox"/> 3, <input type="checkbox"/> 4, <input type="checkbox"/> 5, <input type="checkbox"/> 6, <input type="checkbox"/> 7, <input type="checkbox"/> 8, <input type="checkbox"/> 9, <input type="checkbox"/> 10	
<b>Küsimustele vastates palun kasutage järgmist hinnanguskaalat: 100 – kogu aeg, 75 – sageli, 50 – vahetevahel, 25 – harva, 0 – üldiselt mitte</b>		
<b>Järgmistele küsimustele vastates mõelge, kuidas te olete ennast tundnud viimase 4 nädala jooksul.</b>		
<b>Läbipõlemine</b>	Kui sageli olete tundnud end kui "tühjaks pigistatud"?	
	Kui sageli olete tundnud end emotsionaalselt kurnatuna?	

	Kui sageli olete tundnud end väsinuna?
<b>Stress</b>	Kui sageli on teil olnud probleeme lõdvestumisega?
	Kui sageli te olete olnud närviline?
	Kui sageli te olete olnud pinges?

**Täna kannatlikkuse ja koostöö eest!**