

# WELZIJNSCHECK ONDERWIJSPERSONEEL

VRAGENLIJST VOOR LESGEVENDEN

V R A G E N L I J S T



# WELZIJNSCHECK ONDERWIJSPERSONEEL

## VRAGENLIJST VOOR LESGEVENDEN

Deze vragenlijst is in opdracht van het Vervangingsfonds ontwikkeld door TNO Kwaliteit van Leven.

Uitgave:  
Vervangingsfonds  
Postbus 4839  
6401 JM Heerlen  
[www.vfpf.nl](http://www.vfpf.nl)

December 2010

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze vragenlijst mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming. Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijk uitgave te bezorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele in deze uitgave voorkomende onjuistheden.

### *Introductie*

Voor u ligt de vragenlijst 'Welzijnscheck onderwijspersoneel' voor lesgeevenden. Met behulp van deze vragenlijst krijgt u meer inzicht in uw eigen welzijnssituatie. Daarnaast worden de gegevens gebruikt om meer inzicht te krijgen in de algehele welzijnssituatie van alle personeelsleden op uw school. Uw gegevens worden hierin anoniem verwerkt. De informatie die zo verkregen wordt, kan zowel voor u als voor de school uitgangspunt zijn voor veranderingen c.q. verbeteringen.

In deze vragenlijst wordt ingegaan op onderwerpen die te maken hebben met uw welzijn in relatie tot uw werkzaamheden op school. Tevens zal er kort aandacht worden besteed aan uw leefstijl en uw gezondheidssituatie. Het invullen van de vragenlijst duurt gemiddeld 30 minuten. We vragen u dringend de moeite te nemen om de vragenlijst in te vullen. Voor het slagen van het onderzoek is het van belang, dat ook u de vragenlijst invult.

### *Invullen van de vragenlijst*

- Dit onderzoek gaat over uw werk, werkomstandigheden en gezondheid.
- Vul de vragenlijst alléén in; het gaat immers om uw ervaringen en opvattingen en niet die van anderen.
- Er zijn geen goede of foute antwoorden; geef dus aan wat u zelf het best passende antwoord lijkt.
- Sla geen vragen over. Voor een betrouwbaar resultaat is het belangrijk dat u zoveel mogelijk vragen beantwoordt. Daar waar mogelijk kunt u 'Niet van toepassing' aankruisen.
- Wilt u de vragen goed lezen; let bijvoorbeeld op woorden als vaak, wel eens etc.
- Neem rustig de tijd voor het invullen.
- Een aantal vragen zijn meerkeuzevragen. U maakt uw antwoord op de vraag kenbaar door een kruis te zetten in het vakje bij het antwoord van uw keuze.
- Kruis slechts één antwoord aan, ook al vindt u de keuze tussen de antwoordmogelijkheden misschien moeilijk. Kies dan het antwoord dat naar uw mening het beste past bij uw beleving.
- Wanneer u op meerdere scholen werkzaam bent, wilt u dan de vragen beantwoorden voor de school waarop dit onderzoek betrekking heeft.

### *Vertrouwelijkheid van de gegevens*

Wij willen met klem benadrukken dat alle gegevens vertrouwelijk worden behandeld en anoniem worden verwerkt tot een rapport voor de gehele school.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Datum:   -   -     (Op deze plaats s.v.p. de datum vermelden, waarop u deze vragenlijst invult.)

## PERSONALIA

1. Wat is uw voornaam?

2. Wat is uw (meisjes) achternaam?

3. Wat is de naam van de school en in welke plaats is de school gevestigd?

*(Indien uzelf op meerdere scholen werkzaam bent, dient u de naam van de school in te vullen waarop dit onderzoek betrekking heeft.)*

Naam school:

Plaats:

4. Indien de school over meerdere locaties of vestigingen beschikt, wordt u verzocht de naam van de locatie of vestiging hieronder te vermelden. *(Indien uzelf op meerdere vestigingen of locaties werkzaam bent, dient u de naam van de locatie of vestiging te vermelden, waarop dit onderzoek betrekking heeft.)*

Naam locatie/vestiging:

5. Wat voor een type school betreft het?

- Basisonderwijs
- Speciaal Basisonderwijs
- (Voortgezet) Speciaal Onderwijs

6. Bent u een man of vrouw?

- Man
- Vrouw

7. Wat is uw leeftijd?

jaar

8. Hoeveel jaar bent u reeds in het onderwijs werkzaam?

jaren (*aantal jaren invullen*)

9. Hoe lang bent u op uw huidige school aaneengesloten werkzaam?

jaren (*aantal jaren invullen*)

10. Wat is uw functie op de eerder genoemde school?

Leerkracht onderbouw

Leerkracht bovenbouw

Vakleerkracht

Onderwijsassistent/klassenassistent

Anders, namelijk:

11. Heeft u een volledige baan of een deeltijdbaan?

Volledige baan

Grote deeltijdbaan (3 of meer dagen per week)

Kleine deeltijdbaan (minder dan 3 dagen per week)

12. Bent u momenteel wegens ziekte of zwangerschap afwezig ?

Nee

Ja, ziekteverlof

Ja, zwangerschapsverlof

Anders, namelijk:

## FUNCTIE EN WERKZAAMHEDEN

Hieronder volgt een aantal stellingen over uw huidige functie en werkzaamheden.

13. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

		Helemaal mee oneens	Mee oneens	Eens noch oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
a	Ik kan zelf beslissen hoe ik mijn werk aanpak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Ik bepaal zelf de volgorde van mijn werkzaamheden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Ik kan zelf mijn werktempo regelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik heb zelf de mogelijkheden om problemen in mijn werk op te lossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	In mijn huidige baan kan ik mijn ambities als leraar kwijt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Ik kan mijzelf als leerkracht voldoende ontplooien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Mijn werk biedt mij de mogelijkheid nieuwe dingen te leren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Mijn direct leidinggevende let bij de verdeling van het werk op mijn verdere ontwikkeling.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Mijn direct leidinggevende heeft zicht op mijn kwaliteiten en deskundigheid.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Mijn direct leidinggevende stimuleert mij om verschillende ervaringen op te doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	De informatie die ik nodig heb voor mijn werk is volledig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l	De informatie die ik nodig heb voor mijn werk is duidelijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m	De informatie die ik nodig heb voor mijn werk komt op tijd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n	Het is duidelijk welk resultaat van mij wordt verwacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
o	Mijn verantwoordelijkheden en bevoegdheden zijn duidelijk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

		Helemaal mee oneens	Mee oneens	Eens noch oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
a	Ik heb voor mijn werk de juiste opleiding.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Ik heb voor mijn werk voldoende werkervaring.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Ik ben goed in staat de lesstof zo over te brengen dat de leerlingen het goed begrijpen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik ben goed in staat orde in de klas te houden (natuurlijk overzicht).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Ik ben goed in staat enthousiasme en interesse voor mijn vakken over te brengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Ik ben goed in staat om mijn werk te plannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Ik krijg voldoende gelegenheid om scholing te volgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Op onze school is er een open sfeer waarin problemen in de werksituatie gemakkelijk bespreekbaar zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Op onze school worden signalen van werkdruk en overbelasting goed opgepikt door de leiding.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Op onze school spreken docenten elkaar aan op de wijze waarop taken worden uitgevoerd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	Op onze school treedt de leiding actief op tegen collega's die de kantjes er van af lopen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## UW DIRECT LEIDINGGEVENDE

Wilt u aangeven in hoeverre u het eens of oneens bent met de hieronder volgende uitspraken over het gedrag en de kenmerken van uw direct leidinggevende?

15. Mijn direct leidinggevende.....

		Helemaal mee oneens	Mee oneens	Eens noch oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
a	staat mij bij met raad en advies als dat nodig is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	geeft mij waardering voor mijn werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	inspireert en motiveert mij.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	geeft aan hoe hij/zij over mijn functioneren denkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	stelt prioriteiten in het werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	geeft mij de mogelijkheid om deel te nemen aan de besluitvorming.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	staat open voor suggesties en opmerkingen (ik word gehoord).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

We gaan nu in op het functioneringsgesprek.

16. Wanneer heeft u uw laatste functioneringsgesprek gehad?

- Minder dan 1 jaar geleden
- 1 tot 2 jaar geleden
- Meer dan 2 jaar geleden
- Nog nooit (*U kunt doorgaan naar vraag 18*)

17. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

		Helemaal mee oneens	Mee oneens	Eens noch oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
a	Het gesprek is serieus gevoerd, het wordt niet gezien als iets dat even tussendoor moet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Tijdens het gesprek worden duidelijke afspraken voor de toekomst gemaakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	De gemaakte afspraken worden nagekomen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik ervaar het functioneringsgesprek als zinvol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## OMGANG MET COLLEGA'S

Onderstaande stellingen hebben betrekking op de omgang met uw collega's.

18. In welke mate zijn de volgende stellingen op u van toepassing?

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
a	Ik kan mijn collega's om advies vragen als ik er zelf niet uitkom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Het onderlinge contact tussen mij en mijn collega's ervaar ik als prettig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Collega's komen bij mij voor steun en advies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Sociale contacten met collega's zijn voor mij waardevol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Als ik mij gespannen voel en onder druk sta, dan is er een collega met wie ik dat kan delen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## WERKOMSTANDIGHEDEN

Van de onderstaande aspecten is gebleken dat ze een goede uitoefening van het beroep kunnen verstoren en daardoor spanningen kunnen veroorzaken. Zou u aan willen geven in welke mate dit voor u in uw huidige werksituatie geldt.

Wanneer een aspect niet aanwezig is in uw werk, kruis dan het vakje 'niet van toepassing' aan.

19. In welke mate voelt u zich bij de uitoefening van uw werk belast door de volgende aspecten?

		N.v.t.	Niet	Nauwelijks	In enige mate	In sterke mate	In zeer sterke mate
1	De onderlinge verhoudingen tussen collega's.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	De waardering die u krijgt van collega's.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Collega's die de kantjes er van af lopen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	De cliëkvorming onder collega's.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Ongewenst gedrag van collega's (pesten, discriminatie, intimidatie, handtastelijkheden).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Gebrek aan steun van uw direct leidinggevende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Geen goed contact met uw direct leidinggevende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Weinig waardering van uw direct leidinggevende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Conflicten tussen u en uw direct leidinggevende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	De werksfeer tussen u en uw direct leidinggevende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Ongewenst gedrag van leidinggevendenden (pesten, discriminatie, intimidatie, handtastelijkheden).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Agressief gedrag van leerlingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Gebrek aan interesse en motivatie van de leerlingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Te geringe capaciteiten van leerlingen voor het schooltype waar ze op zitten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Grote verschillen in capaciteiten tussen leerlingen binnen een klas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Leerlingen die zich voortdurend misdragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Persoonlijke problemen van leerlingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		N.v.t.	Niet	Nauwelijks	In enige mate	In sterke mate	In zeer sterke mate
18	Intimiderend of agressief gedrag van ouders.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Hinderlijk gedrag van ouders voor en na schooltijd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ouders die zich te veel bemoeien met het schoolgebeuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Ouders die te weinig betrokken zijn bij het onderwijs aan hun kinderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Te weinig tijd om lessen voor te bereiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Strak moeten vasthouden aan het leerprogramma.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Te weinig tijd voor het bestuderen van nieuw lesmateriaal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Het begeleiden van leerlingen buiten de gewone lessen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Te weinig tijd om werk van leerlingen na te kijken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	De hoeveelheid administratief werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Het bijwonen van vergaderingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	De spreiding van werkzaamheden over het schooljaar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Het moeten uitvoeren van veel verschillende taken naast het lesgeven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Oneerlijke verdeling van de taken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	De samenwerking met het ondersteunend personeel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	De mate van ondersteuning door het ondersteunend personeel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	De mate waarin het ondersteunend personeel zich houdt aan de gemaakte afspraken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	De beschikbaarheid van een vast eigen lokaal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	De beschikbaarheid van een werkplek waar ik ongestoord kan werken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	De beschikbaarheid van computers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Het tijdstip waarop het rooster beschikbaar is.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Roosterwijzigingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	De (mogelijke) fusie met een andere school.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	Onzekerheid over behoud van uw baan in de huidige omvang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Te weinig inspraak bij fusies of reorganisaties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## WERKTEMPO EN WERKHOEVEELHEID

20. Hieronder volgt een aantal vragen over het werktempo en de werkhoeveelheid.

		Ja	Nee
a	Moet u erg snel werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Moet u heel veel werk doen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Moet u extra hard werken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Heeft u over het algemeen voldoende tijd om al uw werk af te krijgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Vindt u uw werk hectisch?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Werkt u onder tijdsdruk?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## SITUATIE BUITEN HET WERK

De volgende vragen hebben betrekking op de situatie buiten uw werk.

21. Zijn er personen *buiten* uw werk die bij problemen op het werk....

		N.v.t.	Niet	Nauwelijks	In enige mate	In sterke mate	In zeer sterke mate
a	u aandacht geven (naar u luisteren, tijd voor u nemen) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	u daadwerkelijk hulp bieden ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	u informatie en advies geven ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	u ondersteuning bieden (u opmonteren, troosten) in moeilijke situaties ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	u laten blijken dat zij u waarderen ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

22. Heeft u verplichtingen in uw persoonlijk leven waardoor u weinig vrije tijd overhoudt?

*(Bijvoorbeeld door de zorg voor (jonge) kinderen, zorg voor zieken/ouderen/ouders, huishoudelijke taken, bestuurlijke taken)*

- N.v.t.
- Niet
- Nauwelijks
- In enige mate
- In sterke mate
- In zeer sterke mate

23. Zijn er gebeurtenissen in uw persoonlijk leven die ervoor zorgen dat u uw werk thans minder goed aan kan?

*(Bijvoorbeeld door het overlijden van naasten, scheiding van of grote conflicten met uw levenspartner, ernstige ziekte of ongeval van uzelf of naasten, zwangerschap/geboorte/adoptie, school-/opvoedingsproblemen van uw kinderen, grote veranderingen in uw financiële situatie, grote veranderingen in de werksituatie van uw partner)*

- N.v.t.
- Niet
- Nauwelijks
- In enige mate
- In sterke mate
- In zeer sterke mate

## WERKBELEVING

De volgende vragen gaan over de wijze waarop u uw werk ervaart.

### 24. In welke mate zijn de volgende stellingen op u van toepassing?

		N.v.t.	Niet	Nauwelijks	In enige mate	In sterke mate	In zeer sterke mate
a	In mijn werk kom ik gemakkelijk in tijdnood.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Het gebeurt vaak dat ik al bij het wakker worden aan werkproblemen denk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Als ik thuiskom kan ik mijn werk heel makkelijk van me afzetten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Degenen die mij het dierbaarst zijn, zeggen dat ik me teveel opoffer voor mijn werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Het werk laat me zelden los, zelfs 's avonds spookt het nog door mijn hoofd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Als ik iets uitstel dat ik eigenlijk vandaag had moeten doen, kan ik 's nachts niet slapen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 25. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

		Helemaal mee oneens	Mee oneens	Eens noch oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
a	Ik houd mijn spullen netjes en schoon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Ik kan mijzelf vrij goed oppeppen om dingen op tijd af te krijgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Ik ben niet erg systematisch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik heb duidelijke doelen voor ogen en werk daar op een systematische manier naar toe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Ik verknoei veel tijd voordat ik echt aan het werk ga.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Ik werk hard om mijn doelen te bereiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Als ik iets beloof, kan men erop rekenen dat ik die belofte ook nakom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Soms ben ik niet zo betrouwbaar als ik zou moeten zijn.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Ik ben een productief mens die een klus altijd voor elkaar krijgt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Het lijkt mij maar niet te lukken om dingen goed op orde te hebben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## GEZONDHEID

Hieronder volgen een aantal vragen over uw gezondheid. Daar het een onderzoek naar het welzijn betreft heeft het merendeel van deze vragen betrekking op psychische aspecten.

		Ja	Nee
26	Gaat uw stemming dikwijls op en neer?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Raakt u snel geïrriteerd?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Bent u nogal gauw in uw gevoelens gekwetst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Komt het nogal eens voor dat u schoon genoeg hebt van de dingen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Vindt u uzelf een zenuwachtig (nervous, gespannen) iemand?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Vindt u uzelf een piekeraar (tobber)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Vindt u uzelf een gespannen persoon?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Lijdt u aan nervositeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	Wordt u vaak gekweld door schuldgevoelens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35. Hieronder vragen wij u naar uw houding en acties in bepaalde situaties. Wilt u aangeven in welke mate de uitspraken op u van toepassing zijn?

		Volledig onjuist	Nauwelijks juist	Enigszins juist	Volledig juist
a	Het lukt me altijd moeilijke problemen op te lossen, als ik er genoeg moeite voor doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Als iemand mij tegenwerkt, vind ik toch manieren om te krijgen wat ik wil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Het is voor mij makkelijk om vast te houden aan mijn plannen en mijn doel te bereiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik vertrouw erop dat ik onverwachte gebeurtenissen doeltreffend aanpak.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Dankzij mijn vindingrijkheid weet ik hoe ik in onvoorziene situaties moet handelen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Ik kan de meeste problemen oplossen als ik er de nodige moeite voor doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Ik blijf kalm als ik voor moeilijkheden kom te staan, omdat ik vertrouw op mijn vermogen om problemen op te lossen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Als ik geconfronteerd word met een probleem, heb ik meestal meerdere oplossingen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Als ik in een benarde situatie zit, weet ik meestal wat ik moet doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Wat er ook gebeurt, ik kom er wel uit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

36. Voelt u zich over het algemeen fit en gezond?

- Nee, helemaal niet
- Meestal niet
- Meestal wel
- Ja, bijna altijd

37. Eet u doorgaans gevarieerd en gezond?

- Ja  
 Nee

38. Heeft u tenminste 30 minuten matig intensieve lichaamsactiviteit (fietsen of wandelen) op minimaal 5 dagen per week

- Ja  
 Nee

39. Rookt u?

- Ja  
 Nee

40. Drinkt u alcoholische drank?

- Ja  
 Nee (*U kunt doorgaan naar vraag 41*)

40a. Hoeveel glazen gemiddeld per dag?

glazen

41. Wat is uw lengte in centimeters?

centimeters

42. Wat is uw gewicht?

kg

43. Neemt u iedere dag voldoende rust voor uzelf ?

- Ja  
 Nee

44. Geef voor ieder van de onderstaande uitspraken aan in hoeverre de uitspraak de **afgelopen week** voor u van toepassing was. Er zijn geen goede of foute antwoorden. Besteed niet te veel tijd aan iedere uitspraak, het gaat om uw eerste indruk.

		Helemaal niet of nooit van toepassing	Een beetje of soms van toepassing	Behoorlijk of vaak van toepassing	Zeer zeker of meestal van toepassing
a	Ik vond het moeilijk tot rust te komen nadat iets me overstuur had gemaakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Ik was niet in staat om enig plezier te hebben bij wat ik deed.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Ik vond het moeilijk om het initiatief te nemen om iets te gaan doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik had de neiging om overdreven te reageren op situaties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Ik was erg opgefokt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Ik had het gevoel dat ik niets had om naar uit te kijken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g	Ik merkte dat ik erg onrustig was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h	Ik vond het moeilijk me te ontspannen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i	Ik voelde me somber en zwaarmoedig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j	Ik had volstrekt geen geduld met dingen die me hinderden bij iets dat ik wilde doen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k	Ik was niet in staat om over ook maar iets enthousiast te worden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l	Ik had het gevoel dat ik als persoon niet veel voorstel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
m	Ik merkte dat ik nogal licht geraakt was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
n	Ik had het gevoel dat het leven geen zin had.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

45. In welke mate bent u het eens of oneens met de volgende stellingen?

		Helemaal mee oneens	Mee oneens	Eens noch oneens	Mee eens	Helemaal mee eens
a	Ik vertel mijn vrienden dat mijn school een prettige organisatie is om voor te werken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Ik ben sterk betrokken bij de school.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Ik ben trots op het werk dat ik doe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. In welke mate zijn de volgende stellingen op u van toepassing?

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
a	Op mijn werk loop ik over van de energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b	Wanneer ik intens met mijn werk bezig ben voel ik mij gelukkig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c	Op het werk voel ik mij gezond en vol kracht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d	Ik ga totaal op in mijn werk.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e	Als ik 's morgens op sta, heb ik zin om te gaan werken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f	Mijn werk brengt mij vol in verrukking.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

47. Bent u ooit ziek thuis gebleven in de afgelopen 12 maanden?

Ja

Nee *(U kunt doorgaan naar vraag 48)*

47a. Had dat verzuim naar uw mening in bepaalde gevallen te maken met het werk?

Ja

Nee

48. Bent u de laatste vijf jaar overspannen geweest?

Ja

Nee *(U kunt doorgaan naar vraag 49)*

48a. Bent u de laatste 5 jaar onder behandeling geweest wegens overspannenheid?

Ja

Nee

49. Heeft u nog opmerkingen of aanvullingen, dan kunt u die hieronder invullen.

U bent aan het einde van deze vragenlijst gekomen.  
Hartelijk dank voor uw medewerking!

