

ОПРОСНИК ТРУДОВОГО СТРЕССА

Инструкция:

Ниже приведен перечень возможных источников стресса или "стрессовых ситуаций", которые могут возникать в профессиональной деятельности. Исходя из собственного опыта, оцените, пожалуйста, в какой степени каждая из них характерна именно для Вашей работы: по силе воздействия (вариант А) и частоте возникновения стресса (вариант Б).

Для оценок используйте 9-балльную шкалу, на которой за относительно "**нормальный**" уровень примите оценку в **5 баллов по пункту 1** опросника, поскольку «наличие неприятных поручений и противоречивых обязанностей» присуще практически любой работе. Эта оценка здесь будет служить Вашим внутренним эталоном умеренного уровня стресса, по сравнению с которым нужно определить, сильнее или слабее выражено воздействие других стрессовых ситуаций.

- **Вариант А** - насколько **сильно** данный источник стресса затрудняет Вашу работу (даже если подобные ситуации возникают относительно редко).
- **Вариант Б** - насколько **часто** возникают такого рода затруднения (даже если они не слишком сильно влияют на работу в каждом отдельном случае).

При заполнении опросных бланков не задумывайтесь долго над выбором ответов и ориентируйтесь только на собственные ощущения, поскольку правильных или неправильных ответов нет. Ведь стресс переживаете Вы, поэтому интерес может представлять только Ваше личное мнение. Спасибо за сотрудничество!

Укажите, пожалуйста:

ФИО _____ Возраст _____ Пол _____

Род занятий/профессия _____

Стаж работы _____

Дата заполнения _____

Вариант А.

Возможные источники стресса, связанные с Вашей работой	СИЛА СТРЕССА								
	Низкая	Умеренная			Высокая				
1. Наличие неприятных обязанностей и противоречивых поручений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Сверхурочная работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Ограниченные возможности профессионального роста	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Необходимость выполнять новые или совершенно незнакомые задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. невыполнение сотрудниками и/или подчиненными своих обязанностей	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Недостаточная поддержка со стороны руководства	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Необходимость преодолевать кризисные ситуации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Отсутствие одобрения за хорошо выполненную работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Несоответствие поручаемых задач профессиональным обязанностям	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Необходимость пользоваться плохим или неподходящим для работы оборудованием	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Повышенная ответственность за исполняемую работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Наличие в работе периодов вынужденного бездействия	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Трудности в отношениях с начальством	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Негативное отношение к организации в целом	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Плохая подготовка персонала для качественного выполнения трудовых задач	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Необходимость незамедлительно принимать ответственные решения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Обиды и личные оскорбления со стороны заказчика/потребителя/клиента/партнера	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Недостаточное участие в планировании и принятии организационных решений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Неправедливость в оплате труда или распределении материальных поощрений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Борьба за продвижение по службе	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Отсутствие полноценного руководства	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Наличие шума и посторонних помех в производственных помещениях	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Постоянные прерывания и отвлечения от работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Чрезмерная нагрузка по работе с документацией и справочной информацией	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Жесткие сроки исполнения работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Необходимость выполнять работу за других - коллег, начальства, подчиненных	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Низкая трудовая мотивация сослуживцев (как сотрудников, так и подчиненных)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Конфликты с другими подразделениями организации	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Вариант Б.

Насколько часто возникают такого рода затруднения	ЧАСТОТА СТРЕССА								
	Редко	Периодически				Часто			
П. Наличие неприятных обязанностей и противоречивых поручений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. Сверхурочная работа	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. Ограниченные возможности профессионального роста	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. Необходимость выполнять новые или совершенно незнакомые задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. Невыполнение сотрудниками и/или подчиненными своих обязанностей	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. Недостаточная поддержка со стороны руководства	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Необходимость преодолевать кризисные ситуации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. Отсутствие одобрения за хорошо выполненную работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9. Несоответствие поручаемых задач профессиональным обязанностям	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10. Необходимость пользоваться плохим или неподходящим для работы оборудованием	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11. Повышенная ответственность за исполняемую работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12. Наличие в работе периодов вынужденного бездействия	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13. Трудности в отношениях с начальством	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14. Негативное отношение к организации в целом	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15. Плохая подготовка персонала для качественного выполнения трудовых задач	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16. Необходимость незамедлительно принимать ответственные решения	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17. Обиды и личные оскорбления со стороны заказчика/потребителя/клиента/партнера	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18. Недостаточное участие в планировании и принятии организационных решений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19. Несправедливость в оплате труда или распределении материальных поощрений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20. Борьба за продвижение по службе	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21. Отсутствие полноценного руководства	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22. Наличие шума и посторонних помех в производственных помещениях	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23. Постоянные прерывания и отвлечения от работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24. Переходы от вынужденных периодов пассивности и безделья к интенсивным перегрузкам	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25. Чрезмерная нагрузка по работе с документацией и справочной информацией	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26. Жесткие сроки исполнения работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27. Отсутствие или недостаток времени для удовлетворения личных нужд и отдыха (для обеденного перерыва, чашки кофе и пр.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28. Необходимость выполнять работу за других - коллег, начальства, подчиненных	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29. Низкая трудовая мотивация сослуживцев (как сотрудников, так и подчиненных)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30. Конфликты с другими подразделениями организации	1	2	3	4	5	6	7	8	9