



Gestione dello Stress

QUESTIONARIO

L'HSE (Health and Safety Executive), organismo responsabile per la regolamentazione e l'applicazione della salute, della sicurezza e del benessere sul luogo di lavoro e per la ricerca sui rischi professionali in Gran Bretagna, ha messo a punto questo reattivo per raccogliere la percezione della persona sul suo ambiente di lavoro.

Nel rispondere alle seguenti domande utilizza la seguente scala:

1. Mai	2. Raramente	3. Qualche volta	4. Spesso	5. Sempre
--------	--------------	------------------	-----------	-----------

1. Ho chiaro cosa ci si aspetta da me al lavoro: _____
2. Posso decidere quando fare una pausa: _____
3. Le richieste di lavoro che mi vengono fatte da varie persone/settori sono difficili da combinare tra loro: _____
4. So come svolgere il mio lavoro: _____
5. Sono soggetto a molestie personali sotto forma di parole o comportamenti scortesi: _____
6. Ho scadenze irraggiungibili: _____
7. Se la situazione al lavoro diventa difficile, posso contare sull'aiuto dei miei colleghi: _____
8. Ricevo informazioni di supporto che mi aiutano nel lavoro che svolgo: _____
9. Devo lavorare molto intensamente: _____
10. Ho voce in capitolo nel decidere la velocità con la quale svolgere il mio lavoro: _____
11. Ho chiari i miei compiti e le mie responsabilità: _____
12. Devo trascurare alcuni compiti perché ho troppo da fare: _____
13. Mi sono chiari gli obiettivi e i traguardi del mio reparto/ufficio: _____
14. Ci sono attriti o conflitti tra i colleghi: _____
15. Ho libertà di scelta nel decidere come svolgere il mio lavoro: _____
16. Non ho la possibilità di prendere sufficienti pause: _____
17. Capisco in che modo il mio lavoro si inserisce negli obiettivi generali e strategici dell'organizzazione: _____

1. Mai	2. Raramente	3. Qualche volta	4. Spesso	5. Sempre
--------	--------------	------------------	-----------	-----------

18. Ricevo pressioni per lavorare oltre l'orario: _____
19. Ho libertà di scelta nel decidere cosa fare al lavoro: _____
20. Devo svolgere il mio lavoro molto velocemente: _____
21. Al lavoro sono soggetto a prepotenze e vessazioni: _____
22. Ho scadenze temporali impossibili da rispettare: _____
23. Posso fare affidamento sul mio capo nel caso avessi problemi di lavoro: _____
24. I colleghi mi danno l'aiuto e il supporto di cui ho bisogno: _____
25. Ho voce in capitolo su come svolgere il mio lavoro: _____
26. Ho sufficienti opportunità di chiedere spiegazioni ai dirigenti sui cambiamenti relativi al lavoro: _____
27. Al lavoro i miei colleghi mi dimostrano il rispetto che merito: _____
28. Il personale viene sempre consultato in merito ai cambiamenti nel lavoro: _____
29. Se qualcosa al lavoro mi ha disturbato o infastidito, posso parlarne col mio capo: _____
30. Il mio orario di lavoro può essere flessibile. _____
31. I colleghi sono disponibili ad ascoltare i miei problemi di lavoro: _____
32. Quando ci sono dei cambiamenti al lavoro, mi è chiaro che effetto avranno in pratica: _____
33. Sono supportato in lavori emotivamente impegnativi: _____
34. Le relazioni sul luogo di lavoro sono tese: _____
35. Il mio capo mi incoraggia nel lavoro: _____

Il tuo nome*: _____

Grazie.

C.F. LA CRESCITA

Lo Staff

* facoltativo