

Vprašalnik o stresu

Starost: _____ let Spol: M / Ž

Delovno mesto: _____

Označite ustrezne odgovore z **X**

	da, pogosto	da, občasno	ne, redko	ne, nikoli
1.1 Ali od vas zahtevajo, da hitite pri delu ali da ga takoj opravite?				
1.2 Ali pri delu uporabite veliko svojih duševnih moči (delam intenzivno)?				
1.3 Ali mora biti vaše delo opravljeno natančno (do popolnosti)?				
1.4 Ali imate dovolj časa, da opravite vse naložene delovne naloge?				
1.5 Ali se pojavljajo pri vašem delu nasprotujoče si zahteve, ki izzivajo konflikte (med sodelavci, z nadrejenimi)?				
1.6 Ali imate možnost, da se pri svojem delu ali ob delu naučite novih stvari?				
1.7 Ali uporabljate pri svojem delu pridobljena znanja in spretnosti?				
1.8 Ali je za vaše delo potrebna domislenost - ustvarjalnost? (s tem prevzamem pobudo)				
1.9 Ali je vsebina vašega dela takšna, da se ponavljajo določene naloge in stvari?				
1.10 Ali lahko pri svojem delu določate o načinu izvajanja delovnih nalog (kako boste naloge opravili)?				
1.11 Ali imate možnost odločanja o vsebini svojega dela (kaj boste delali v delovnem procesu)?				
	da, povsem	da, kar dobro	ne, ni dobro	sploh ne
1.12 Na mojem delovnem mestu je med sodelavci dobro sodelovanje / dobra pomoč pri delu.				
1.13 Moji sodelavci se zavzemajo zame (nisem osamljen, me podprejo).				
1.14 Sodelavci razumejo, da imam kdaj slab dan				
1.15 Moji sodelavci so sposobni in dobro opravijo delo				
1.16 Z nadrejenimi se dobro razumem / S podrejenimi se dobro razumem				
1.17 Moj nadrejeni nas zlahka pritegne k skupnem opravljanju nalog / Podrejene zlahka pritegnem k delu.				

Označite ustrezne odgovore z **X**

	v celoti se strinjam	strinjam se	niti se strinjam, niti se ne strinjam	ne strinjam se	sploh se ne strinjam			
2.1 Imam zanesljivo zaposlitev								
2.2 imam dobre možnosti za napredovanje								
WORK BURNOUT - izgorelost	da povsem	v veliki meri	do neke mere	v manjši meri	ne			
3.1 Ali vas vaše delo čustveno izčrpava?								
3.2 Ali čutite, da ste zaradi dela izgoreli?								
3.3 Vas vaše delo spravlja v stisko?								
3.4 Ali imate težave v družini?								
3.5 Ali se že zjutraj počutite "brez energije", ko pomislite, da boste še en dan morali preživeti v službi?								
3.6 Ali čutite, da vas vsaka ura, preživeta v službi, utruja?								
3.7 Ali se na koncu delovnega dne počutite popolnoma izčrpani?								
3.8 Ali imate v prostem času dovolj energije za prijatelje in družino?								
	Obkrožite ustrezne odgovore							
5.2 Kolikokrat v tednu se ukvarjate z telesno dejavnostjo, ki traja najmanj 20 minut in se pri njej dodobra zadihate ali spotite?	0x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x ali večkrat
5.3 Kako pogosto ste v zadnjih 12 mesecih pili alkoholne pijače, (pivo, vino, žgane pijače)?	nikoli	1x mesečno ali manj	2-4x mesečno	2-3x tedensko	4x ali več tedensko			
5.4 Napišite koliko let imate delovne dobe?	_____ let							
5.5 Kako bi ocenili na splošno vaše zdravje?	odlično	zelo dobro	dobro	ne preveč dobro	slabo			