СТРЕС, СВЪРЗАН С РАБОТАТА [1]

Следният въпросник има за цел да открие вашия индекс на стрес и начина, по който той ви влияе на работното място. Прочетете внимателно всяко твърдение и отбележете степента, която най-добре ви описва.
Отбележете честотата на всяко от следните твърдения по скала от 1 до 5, където: 1 – никога, 2 – рядко, 3 – понякога, 4 – често, 5 – винаги.
Не забравяйте, че резултатите служат само като ориентировъчно ръководство и не представляват точна оценка на вашата личност.

	НИКОГА	РЯДКО	ПОНЯКОГА	ЧЕСТО	ВИНАГИ
Никога не успявам да приключа работата си навреме.	1	2	3	4	5
Нямам време да върша нещата така, както бих искал/а	1	2	3	4	5
Все още не съм изяснил/а какви са отговорностите ми в работата	1	2	3	4	5
Нямам идеи как да заема мислите и времето си	1	2	3	4	5
Не се разбирам с моя ръководител	1	2	3	4	5
Губя увереност, когато общувам с други хора	1	2	3	4	5
Имам постоянни проблеми с колегите	1	2	3	4	5
Не получавам достатъчно подкрепа от колегите или от ръководителите	1	2	3	4	5
Наистина не знам колко добре се справям на работа; Никой не ми казва нищо.	1	2	3	4	5
Никой не разбира изискванията на моята работа	1	2	3	4	5
Работните цели са нереалистични и не могат да бъдат постигнати	1	2	3	4	5
Принуден съм да работя и вкъщи	1	2	3	4	5
Избягвам трудни ситуации	1	2	3	4	5
Често изпитвам раздразнение и гняв	1	2	3	4	5

[1] От VTC MEK SA

Тази публикация е разработена с финансовата подкрепа на Европейската комисия в рамките на програма „Еразъм+“. Информацията и гледните точки, изложени в тази публикация, са на авторите. Европейската комисия и Белгийската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се тук информация.

ОЦЕНЯВАНЕ: Сумата от отговорите на горните твърдения представлява вашия краен резултат:

0 – 20 точки: Нивото на напрежение е ниско. Това е характерно за хора, които обичат работата си, но понякога изпитват недоволство от отделни аспекти.
21 – 45 точки: Имате източници на стрес, които понякога ви карат да се чувствате тревожни. Препоръчително е да прилагате техники за релаксация, за да се справяте по-лесно.
45 точки и повече: Преживявате значителен стрес, който оказва влияние върху личността и ежедневието ви. Препоръчва се консултация със специалист за по-методична подкрепа и овладяване на напрежението.

Тази публикация е разработена с финансовата подкрепа на Европейската комисия в рамките на програма „Еразъм+“. Информацията и гледните точки, изложени в тази публикация, са на авторите. Европейската комисия и Белгийската национална агенция не носят отговорност за използването на съдържащата се тук информация.