ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΑΓΧΟΣ[1]

Το ακόλουθο ερωτηματολόγιο επιχειρεί να εντοπίσει τον δικό σας δείκτη άγχους και πώς σας επηρεάζει στην εργασία. Διαβάστε προσεκτικά κάθε πρόταση και σημειώστε τον βαθμό που σας ταιριάζει.
Σημειώστε τη συχνότητα εμφάνισης καθεμιάς από τις ακόλουθες δηλώσεις σε μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου το 1 δηλώνει ποτέ, το 2 σπάνια, το 3 περιστασιακά, το 4 συχνά και το 5 πάντα.
Να θυμάστε ότι τα αποτελέσματα προορίζονται απλώς ως βασικός οδηγός και δεν παρέχουν μια ακριβή απεικόνιση της προσωπικότητάς σας.

	ΠΟΤΕ	ΣΠΑΝΙΩΣ	ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΣΥΧΝΑ	ΠΑΝΤΟΤΕ
Δεν μπορώ ποτέ να τελειώσω τη δουλειά στην ώρα μου	1	2	3	4	5
Δεν έχω χρόνο να κάνω τα πράγματα όπως θα ήθελα να γίνονται	1	2	3	4	5
Δεν έχω ακόμη διευκρινίσει ποιες είναι οι εργασιακές μου αρμοδιότητες	1	2	3	4	5
Δεν έχω ιδέα πώς να απασχολήσω το μυαλό και τον χρόνο μου	1	2	3	4	5
Δεν τα πάω καλά με τον προϊστάμενό μου	1	2	3	4	5
Χάνω την αυτοπεποίθησή μου όταν έρχομαι σε επαφή με άλλους	1	2	3	4	5
Έχω συνεχώς προβλήματα με τους συναδέλφους	1	2	3	4	5
Δεν λαμβάνω μεγάλη υποστήριξη από τους συναδέλφους μου ή τους ανωτέρους μου	1	2	3	4	5
Δεν ξέρω πραγματικά πόσο καλά τα πάω στη δουλειά. Κανείς δεν μου λέει τίποτα.	1	2	3	4	5
Κανείς δεν καταλαβαίνει τις απαιτήσεις της δουλειάς μου	1	2	3	4	5
Οι εργασιακοί στόχοι είναι μη ρεαλιστικοί και δεν μπορούν να επιτευχθούν	1	2	3	4	5
Είμαι αναγκασμένος να κάνω και δουλειά από το σπίτι	1	2	3	4	5

[1] Από το ΚΔΒΜ ΜΕΚ ΑΕ

Η παρούσα δημοσίευση έχει αναπτυχθεί με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ . Οι πληροφορίες και οι απόψεις που παρουσιάζονται σε αυτήν ανήκουν στους συγγραφείς. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ο Βελγικός Εθνικός Φορέας δεν φέρουν καμία ευθύνη για τη χρήση που ενδέχεται να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν.

Αποφεύγω δύσκολες καταστάσεις	1	2	3	4	5
Νιώθω αγανάκτηση και θυμό	1	2	3	4	5

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ: Το άθροισμα των παραπάνω προτάσεων αντιπροσωπεύει την τελική σας βαθμολογία:

Εάν η βαθμολογία κυμαίνεται μεταξύ **0 και 20** , αυτό υποδηλώνει ότι οι πιέσεις είναι μέτριες, παρόμοιες με τους περισσότερους ανθρώπους που απολαμβάνουν τη δουλειά τους αλλά περιστασιακά δυσανασχετούν με κάποια πράγματα.

Αν η βαθμολογία σας είναι μεταξύ **21 και 45** , αυτό υποδηλώνει ότι έχετε στρεσογόνους παράγοντες που σας προκαλούν περιστασιακό άγχος και ότι πρέπει να χρησιμοποιήσετε τεχνικές χαλάρωσης για να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε.

Εάν η βαθμολογία σας είναι **45 ή υψηλότερη** , αυτό υποδηλώνει ότι αντιμετωπίζετε πολύ άγχος και ότι η προσωπικότητά σας και η καθημερινότητά σας χαρακτηρίζονται πλέον από ανησυχία και ανησυχία. Για μεθοδική αντιμετώπιση σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Η παρούσα δημοσίευση έχει αναπτυχθεί με την οικονομική υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ . Οι πληροφορίες και οι απόψεις που παρουσιάζονται σε αυτήν ανήκουν στους συγγραφείς. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ο Βελγικός Εθνικός Φορέας δεν φέρουν καμία ευθύνη για τη χρήση που ενδέχεται να γίνει των πληροφοριών που περιέχονται στο παρόν.