STRESUL LEGAT DE MUNCĂ [1]

Următorul chestionar încearcă să detecteze indicele dvs. de stres și modul în care acesta vă afectează la locul de muncă. Citiți cu atenție fiecare propoziție și marcați gradul care vi se potrivește.
Marcați frecvența fiecăreia dintre următoarele afirmații pe o scară de la 1 la 5, unde 1 înseamnă niciodată, 2 rar, 3 ocazional, 4 frecvent și 5 întotdeauna.
Rețineți că rezultatele sunt doar un ghid de bază și nu oferă o descriere precisă a personalității dumneavoastră.

	NICIODATĂ	RAR	UNEORI S	DES	ÎNTOTDEAUNA
Nu reușesc niciodată să termin munca la timp	1	2	3	4	5
Nu am timp să fac asta. lucrurile așa cum mi-ar plăcea să fie făcute	1	2	3	4	5
Nu am clarificat încă care sunt sunt responsabilitățile mele la locul de muncă	1	2	3	4	5
Nu am nicio idee despre cum să îmi ocup mintea și timpul	1	2	3	4	5
Nu mă înțeleg cu superior	1	2	3	4	5
Îmi pierd încrederea în mine când intru în contact cu alții	1	2	3	4	5
Am probleme continue cu toți personal	1	2	3	4	5
Nu primesc prea mult sprijin din partea colegii sau superiorii mei	1	2	3	4	5
Chiar nu știu cât de bine mă descurc la serviciu; nimeni nu-mi spune nimic	1	2	3	4	5
Nimeni nu înțelege cerințele muncii mele	1	2	3	4	5
Obiectivele de lucru sunt nerealiste și nu pot fi îndeplinite	1	2	3	4	5
Sunt obligat să lucrez și acasă acasă	1	2	3	4	5
Evitez situațiile dificile	1	2	3	4	5
Mă simt resentimentar și furios	1	2	3	4	5

[1] De către VTC MEK SA

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.

PUNCTAJ: suma propozițiilor de mai sus reprezintă punctajul final:

Dacă scorul este între **0 și 20**, înseamnă că presiunile sunt moderate, similar cu majoritatea persoanelor care se bucură de locul de muncă, dar care ocazional sunt nemulțumite de anumite aspecte.
Dacă scorul dvs. este între **21 și 45**, aceasta indică faptul că aveți factori de stres care vă provoacă ocazional anxietate și că aveți nevoie să utilizați tehnici de relaxare pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Dacă scorul dvs. este **de 45 sau mai mare**, acest lucru indică faptul că vă confruntați cu mult stres și că personalitatea și viața dvs. de zi cu zi sunt acum caracterizate de îngrijorare și neliniște. Pentru un tratament metodic în această situație, trebuie solicitată asistența unui specialist.

Această publicație a fost elaborată cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul programului Erasmus+. Informațiile și opiniile prezentate în această publicație aparțin autorilor. Comisia Europeană și Agenția Națională Belgiană nu pot fi trase la răspundere pentru utilizarea informațiilor conținute în prezenta publicație.