

Шкала профессионального стресса

Профессиональный стресс может оказать серьёзное влияние на жизнь сотрудников и их семей. Сила стрессогенного влияния зависит как от уровня стресса, связанного с определённым событием, так и от частоты подобных событий. Данный тест определит Ваше восприятие важных источников стресса в Вашей профессиональной жизни. Опросник включает 30 связанных с работой ситуаций, которые большинство людей считают стрессогенными. Вначале Вам нужно будет оценить уровень стресса, связанный с каждым событием. Затем необходимо будет оценить, как часто на протяжении последних 6 месяцев встречалось данное событие.

Первый пункт – «Выполнение неприятных обязанностей» - был оценен людьми разных профессий как умеренно стрессогенный. Эта ситуация имеет среднюю оценку 5 баллов и используется как стандарт для оценки других ситуаций. Сравните с этим стандартом каждую ситуацию из списка и выберите для неё наиболее подходящую оценку от 1 до 9 баллов. Для событий, которые, по Вашему мнению, связаны с большим уровнем стресса по сравнению со стандартом, выберите оценку в правой части шкалы (6-7-8-9 баллов). Если Вы оцениваете ситуацию как менее стрессогенную по сравнению со стандартом, выберите наиболее подходящую оценку в левой части шкалы (от 1 до 4 баллов).

СИТУАЦИИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС НА РАБОТЕ		УРОВЕНЬ СТРЕССА:								
		Низкий	Средний					Высокий		
1	Выполнение неприятных обязанностей	1	2	3	4	X	6	7	8	9
2	Сверхурочное рабочее время	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Недостаток возможностей для развития	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Выполнение новых или незнакомых обязанностей	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	Коллеги работе не выполняют свою работу	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	Недостаточная поддержка со стороны руководителя	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	Столкновение с кризисными ситуациями	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	Недостаточное признание хорошо выполненной работы	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	Выполнение заданий, не входящих в должностные обязанности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	Не отвечающее современным требованиям или недостаточно качественное оборудование	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	Увеличение ответственности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
12	Периоды бездеятельности	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	Труднодоступность руководителя	1	2	3	4	5	6	7	8	9
14	Столкновение с негативным имиджем организации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
15	Недостаточно персонала, чтобы справиться с работой	1	2	3	4	5	6	7	8	9
16	Необходимость принятия критических решений "на месте "	1	2	3	4	5	6	7	8	9
17	Оскорбительное поведение клиентов, потребителей или коллег	1	2	3	4	5	6	7	8	9
18	Недостаточное участие в принятии стратегических решений	1	2	3	4	5	6	7	8	9
19	Неадекватная оплата труда	1	2	3	4	5	6	7	8	9
20	Конкуренция в профессиональном продвижении	1	2	3	4	5	6	7	8	9
21	Плохой или недостаточно хороший менеджмент	1	2	3	4	5	6	7	8	9
22	Шумное рабочее место	1	2	3	4	5	6	7	8	9
23	Частые перерывы в работе	1	2	3	4	5	6	7	8	9
24	Частые переключения между скучной и увлекательной работой	1	2	3	4	5	6	7	8	9
25	Чрезмерное оформление документации	1	2	3	4	5	6	7	8	9
26	Необходимость завершить работу к намеченному сроку	1	2	3	4	5	6	7	8	9
27	Недостаток личного времени (например, обеденный перерыв, кофе-паузы и др.)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
28	Выполнение работы за другого сотрудника	1	2	3	4	5	6	7	8	9
29	Слабо мотивированные коллеги	1	2	3	4	5	6	7	8	9
30	Конфликты с другими подразделениями	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Шкала профессионального стресса

Инструкция № 2. Для каждого события в списке, пожалуйста, отметьте количество дней, когда Вам встречалось данное событие, на протяжении последних 6 месяцев. Отметьте «0», если событие не встречалось вообще. Отметьте 9, если событие встречалось в течение 9 или более дней за последние полгода.

СИТУАЦИИ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ СТРЕСС НА РАБОТЕ		КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ, в течение которых встречалось данное событие за последние 6 месяцев:
1	Выполнение неприятных обязанностей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
2	Сверхурочное рабочее время	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
3	Недостаток возможностей для развития	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
4	Выполнение новых или незнакомых обязанностей	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
5	Коллеги работе не выполняют свою работу	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
6	Недостаточная поддержка со стороны руководителя	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
7	Столкновение с кризисными ситуациями	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
8	Недостаточное признание хорошо выполненной работы	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
9	Выполнение заданий, не входящих в должностные обязанности	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
10	Не отвечающее современным требованиям или недостаточно качественное оборудование	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
11	Увеличение ответственности	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
12	Периоды бездеятельности	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
13	Труднодоступность руководителя	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
14	Столкновение с негативным имиджем организации	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
15	Недостаточно персонала, чтобы справиться с работой	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
16	Необходимость принятия критических решений "на месте"	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
17	Оскорбительное поведение клиентов, потребителей или коллег	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
18	Недостаточное участие в принятии стратегических решений	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
19	Неадекватная оплата труда	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
20	Конкуренция в профессиональном продвижении	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
21	Плохой или недостаточно хороший менеджмент	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
22	Шумное рабочее место	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
23	Частые перерывы в работе	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
24	Частые переключения между скучной и увлекательной работой	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
25	Чрезмерное оформление документации	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
26	Необходимость завершить работу к намеченному сроку	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
27	Недостаток личного времени (например, обеденный перерыв, кофе-паузы и др.)	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
28	Выполнение работы за другого сотрудника	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
29	Слабо мотивированные коллеги	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+
30	Конфликты с другими подразделениями	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9+

Дата: _____ Имя, фамилия: _____