

Ankieta

Stres w miejscu pracy

	prawie nigdy	rzadko	w połowie przypadków	często
Nieustannie myślę o pracy, również w domu i w czasie wolnym.				
Czuję się niedoceniany(a), mimo rzetelnego wypełniania obowiązków zawodowych.				
W pracy jestem poddenerwowany(a) i spięty(a).				
Niechętnie wstaję rano do pracy.				
Pracuję w złych warunkach (np. w hałasie, zapyleniu, przy niewłaściwym oświetleniu).				
Czuję, że brakuje mi wsparcia ze strony kierownictwa lub współpracowników.				
Nie mam wpływu na to, czego się ode mnie wymaga w pracy.				
Czuję się nieszanowany(a) w pracy.				
W pracy raczej jestem przygnębiany(a) niż zadowolony(a).				
Nie mogę zasnąć, bo martwię się swoją pracą.				
Mam tak dużo pracy, że brakuje mi czasu na rozwijanie zainteresowań pozazawodowych.				
Jestem w pracy zaskakiwany(a) nowymi zadaniami.				
Mam za dużo obowiązków i czuję, że mnie to przerasta.				
Ze stresem radzę sobie za pomocą używek lub lekarstw.				
Zastanawiam się, czy moja praca ma sens.				