

**KWESTIONARIUSZ  
DO POMIARU STRESU W PRACY**

1. Wiem, czego się ode mnie oczekuje w pracy.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
2. Mogę sam decydować o przerwach w pracy.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
3. Różne grupy wymagają ode mnie różnych rzeczy, które trudno jest połączyć.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1
4. Wiem, jak realizować powierzone mi zadania.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
5. Doświadczam przykrości w pracy w formie nieuprzejmych uwag lub zachowań.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1
6. Wyznacza mi się niemożliwe do osiągnięcia terminy.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1
7. Jeżeli praca okazuje się za trudna, mogę liczyć na pomoc ze strony współpracownika.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
8. Otrzymuję konstruktywne uwagi i informacje zwrotne na temat wykonywanej pracy.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
9. Muszę pracować bardzo intensywnie.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1
10. Sam decyduję o tempie wykonywanej pracy.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
11. Moje obowiązki są jasno określone.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
12. Jestem zmuszony zaniedbywać niektóre obowiązki, ponieważ mam zbyt dużo pracy.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1
13. Cele mojego działu są jasno określone.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
14. Pomiędzy pracownikami występują tarcia lub niesnaski.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1
15. Sam decyduję o tym, jak wykonuję swoją pracę.	Nigdy 1	Rzadko 2	Czasami 3	Często 4	Zawsze 5
16. Nie jestem w stanie robić sobie wystarczających przerw w pracy.	Nigdy 5	Rzadko 4	Czasami 3	Często 2	Zawsze 1

17. Wiem, jak moja rola wpasowuje się w ogólne cele organizacji.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1	2	3	4	5

18. Wywiera się na mnie presję, abym spędzał w pracy długie godziny.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
5	4	3	2	1

19. Mogę decydować o tym, co robię w pracy.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1	2	3	4	5

20. Muszę pracować w dużym tempie.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
5	4	3	2	1

21. Jestem ofiarą prześladowań i mobbingu w pracy.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
5	4	3	2	1

22. Mam nierealistyczne i napięte terminy.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
5	4	3	2	1

23. Wiem, że mój kierownik zawsze udzieli mi pomocy w razie problemów w pracy.

Nigdy	Rzadko	Czasami	Często	Zawsze
1	2	3	4	5

24. Otrzymuję pomoc i wsparcie od współpracowników.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

25. Mogę do pewnego stopnia decydować o tym, jak pracuję.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

26. Mam możliwości zadawania pytań kierownictwu na temat zmian w pracy.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

27. Jestem szanowany w miejscu pracy.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

28. Kierownictwo zawsze konsultuje się z pracownikami na temat zmian w pracy.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

29. Mogę porozmawiać z kierownikiem o sprawach, które mnie zmartwiły lub zdenerwowały w pracy.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

30. Mój czas pracy może być elastyczny.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

31. Moi koledzy chętnie wysłuchują moich problemów związanych z pracą.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

32. Kiedy w pracy wprowadzane są zmiany, wiem, jak będą się one przekładać na codzienne działania.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

33. Otrzymuję wsparcie podczas wykonywania trudnej emocjonalnie pracy.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

34. Relacje w pracy są napięte.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
5	4	3	2	1

35. Mój kierownik zachęca mnie i motywuje do pracy.

Zdecydowanie się zgadzam	Nie zgadzam się	Ani się zgadzam ani nie zgadzam	Zgadzam	Zdecydowanie zgadzam się
1	2	3	4	5

**Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza.**