

שאלון לקביעת רמת הסטרס בעבודה.

לכל משפט תן מספר מ-1 (ממש לא נכון עבורי) עד 10 (מאוד נכון עבורי)

1. אני לא יכול לומר בכנות מה אני חושב בעבודה
2. התפקיד שלי כולל הרבה אחריות אבל אין לי הרבה סמכות
3. בדרך כלל אני יכול לעשות עבודה טובה בהרבה אם היו נותנים לי יותר זמן
4. רק לעיתים רחוקות אני מקבל הכרה והערכה על עבודה טובה
5. אני לא גאה או מרוצה במיוחד מהעבודה שלי
6. לעיתים קרובות נטפלים אלי או מפלים אותי בעבודה
7. סביבת העבודה שלי לא נעימה במיוחד ולא בטוחה
8. לעיתים קרובות העבודה שלי מפריעה למחויבויות המשפחתיות והחברתיות שלי ולצרכים האישיים שלי
9. יש לי לעיתים קרובות וכוחים עם חברים לעבודה, ממונים או לקוחות
10. רוב הזמן אני מרגיש שיש לי מעט שליטה על חיי העבודה שלי

סכום נקודות: סכמו את מספר הנקודות המצטבר.

10-33 מצב הסטרס בעבודה טוב.

34-66 מצב הסטרס בעבודה בינוני, יש מקום לשיפור.

67-100 הסטרס בעבודה גבוה מדי, יש בעיות שצריך לטפל בהן.



ד"ר דליה רזניצקי מדענית, מנחה ומרצה

אימון התודעה

כלים לחיים שמחים ובריאים יותר

