

АНКЕТА

От Служба по трудова медицина – 2012г.

Уважаеми колеги,

Настоящата анкета касае въпроси, свързани със стреса на работното място. Целта на анкетата е да проучи психоемоционалното и здравното състояние на персонала от ДП “НКЖИ” и условията на труд в компанията, да анализира психосоциалните рискове на работното място, за да се предприемат необходими мерки за ограничаването им.

Анкетата е напълно анонимна, което означава, че никоя част от нея не може да бъде свързана с Вашата личност.

Моля, отговаряйте на всички въпроси, попълнете или напишете съответния отговор коректно.

1. Вашата възраст?.....
2. Пол - Мъж/ Жена
3. Образование
4. От колко години работите в системата на железопътния транспорт?
5. В коя от следните категории попада длъжността Ви? /оградете/
а/ Висше управленско ниво
б/ Средно управленско ниво /ръководител отдел, ръководител производствено звено/
в/ Техническо и оперативно управление /ръководител сектор, ръководител група/
г/ Експертен персонал без ръководни функции /специалисти/
д/ Изпълнителски персонал
6. Има ли промяна в длъжността Ви от момента на постъпване на работа? ДА/НЕ
7. В коя дейност работите? /оградете/

- а/ УДВГД
- б/ ЖПС
- в/ Сигнализация и Телекомуникации
- г/ Енергетика
- д/ Централно управление
8. Семейно положение
9. Колко деца имате?.....
10. Пушите ли? /постоянно, понякога, не/ .
11. Употребявате ли алкохол? /постоянно, понякога, не/.....
12. Практикувате ли някакъв спорт? /Физ. упражнения, туризъм, разходки/
13. Как оценявате физическото си здраве? /отлично, добро, задоволително, лошо/
14. Как преценявате теглото си? /под норма, в норма, наднормено/.....
15. Колко пъти дневно се храните?.....
16. Кое е основното Ви хранене в денонощието?.....
17. Каква храна предпочитате? /животинска, растителна, смесена/.....
18. В каква степен е умственото натоварване в работата Ви? /силно, средно, слабо/.....
19. В каква степен е физическото натоварване в работата Ви? /силно, средно, слабо/.....
20. Струва ли Ви се сложна извършената от Вас работа?.....
21. Изисква ли се да поддържате висока професионална квалификация?.....
22. Необходимо ли е повишено внимание и висока отговорност в работата ви?.....
23. Каква е степента на опасност от злополуки и наранявания при работата ви? /силна, средна, слаба/.....
24. Равномерно ли са разпределени задачите Ви за работния ден/смяна?.....
25. На смени ли работите?.....

26. Налага ли се да работите в почивни и празнични дни?.....
27. Налага ли се да изпълнявате задачи, които не са свързани със заеманата длъжност?
28. Имате ли трудности при ползване на дневни, седмични почивки и годишен отпуск?.....
29. Налага ли се за работите в условия на съкратени срокове.....
30. Чувствате ли, че имате недостатъчна квалификация за изпълняваната длъжност?.....
31. Имате ли нужда от повишаване на квалификацията Ви?.....
32. Изпитвате ли трудности при усвояване на работата с нови технически средства?.....
33. Изпитвате ли затруднения при изпълнение на работата си?.....
34. Налага ли ви се да работите с неизправна и стара техника?.....
35. Имате ли усещане за липса на добра комуникация при отстраняване на дефекти в организацията на работата?.....
36. Имате ли усещане за ограничени възможности за свободно изказване на мнение?.....
37. Съществуват ли некоректни отношения с колеги?.....
38. Имате ли усещане за липса на лоялност поощрение от страна на ръководството?.....
39. Имате ли усещане за недобри отношения между подчинени и началници?.....
40. Правилно ли оценяват Вашите ръководители извършената от Вас работа?.....
41. Имате ли възможност в работна среда да говорите и споделяте идеи с колегите?.....
42. Съществуват ли рискове от насилие върху Вас?.....
43. Ако да, как го определяте – физическо, психическо, сексуално?.....

44. Имате ли усещане за несъответствие между вложения труд и възнаграждението?.....
45. Променят ли често изискванията си ръководителите към Вас?.....
46. Имате ли усещането за неправилна политика и дейност на ръководството?.....
47. Чувствате ли отегчение от работата?.....
48. Чувствате ли неудовлетвореност от работата?.....
49. Успявате ли да отстоявате собствените си позиции?.....
50. Успявате ли по време на отпуск да се освободите от мислите за работата си?.....
51. Достатъчно ли ви е времето за почивка, за да се освободите от мисли за работата си?.....
52. Как предпочитате да работите, с хора или сам?.....
53. Стига ли ви времето, за да изпълните задълженията си?.....
54. Мислите ли, че нощният труд е неестествен за човешката природа?.....
55. Умеете ли да използвате всяка възможност за малка почивка по време на работа?.....
56. Имате ли здравословни проблеми?.....
57. Имате ли здравословни проблеми в семейството?.....
58. Чувствате ли подкрепа в семейството си по отношение на работата Ви?.....
59. Имате ли достатъчно време за семейството си?.....
60. Имате ли достатъчно време за приятелите си?.....
61. Имате ли хоби?.....
62. Тревожите ли се за неща, които предстоят да се случат?.....
63. Имате ли чувство на вътрешно напрежение и безпокойство?.....
64. Притеснявате ли се от съкращения?.....
65. Имате ли неспокоен сън?.....

66. Проявявате ли раздразнителност, избухливост или гняв?.....
67. Чувствате ли се уморен без причини?.....
68. Имате ли чувството, че животът Ви е скучен?.....
69. Притеснявате ли се дълго след някое неприятно преживяване?.....
70. Влизате ли често в спорове?.....
71. Имате ли проблеми с концентрацията?.....
72. Случва ли се да отбягвате контакти с близки и приятели?.....
73. Спокойно ли приемате критика?.....
74. Изпадате ли в тежко потиснато състояние?.....
75. Чувствате ли, че активността Ви намалява?.....
76. Чувствате ли се самотен?.....
77. Страхувате ли се, че някои хора могат да Ви навредят?.....
78. Имате ли усещане, че хората не казват истината?.....
79. Имате ли усещане, че не можете да се справите с трудностите?.....
80. Изпитвате ли главоболие и колко често?.....
81. Имате ли болки в гърба и колко често?.....
82. Имате ли болки в мускулите и ставите и колко често?.....
83. Изпитвате ли тежест, стягане и болки в гърдите и колко често?.....
84. Уморявате ли се лесно?.....
85. Кога сте по активни – сутрин или вечер?.....

86. Изпитвате ли задух, кашлица, тежест в стомаха?.....
87. Имате ли проблеми със заспиването?.....
88. Чувствате ли се стресиран от работата си?.....
89. Чувствате ли се стресиран от обкръжаващата ви среда?.....
90. Имате ли мечти?.....
91. Когато сте радостен, как описвате себе си?.....
-
92. Когато сте ядосан, как описвате себе си?.....
-
93. Когато сте стресиран, как описвате себе си?.....
-
94. Когато изпитвате страх, как описвате себе си?.....
-
95. Имате ли нужда от повече знания за стреса, как влияе, какви са симптомите и какви са техниките за справяне със стреса?.....

Предложения, препоръки, мнения:.....

Благодаря Ви за отделеното време!
Петя Найденова – психолог в Служба по трудова медицина на ДП “НКЖИ”