**Анкета для оценки офисного стресса**

В условиях кризиса актуально говорить о стрессе. Но куда важнее вовремя его выявить и принять меры по его устранению. Уделять время на выявление обстановки и ситуации в коллективе - это значит планировать будущее компании, это значит избежать текучесть кадров.   
  
Правильно подобранные меры на снижение уровня стресса в коллективе- сделают его сплоченнее и помогут сотрудникам быть не материально мотивированными.

**Анкета для оценки офисного стресса**

|  |
| --- |
| Ф.  И. О. оцениваемого   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Возраст (полных лет)     \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Должность                       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Подразделение                \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Дата заполнения             \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Инструкция**

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

1 — абсолютно верно;

2 — верно в большинстве случаев;

3 — нечто среднее;

4 — не совсем верно, скорее неверно;

5 — абсолютно неверно.

|  |  |
| --- | --- |
| **Утверждение** | **Ответ** |
| 1. Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы |  |
| 2. После работы я продолжаю думать о рабочих делах |  |
| 3. Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения |  |
| 4. Хорошо знаю свои слабости и сильные качества |  |
| 5. В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения |  |
| 6. Я получаю удовольствие от своей работы |  |
| 7. На работе мне часто неинтересно. Тружусь только из-за денег |  |
| 8. Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений |  |
| 9. Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю |  |
| 10. В выходные я активно отдыхаю |  |
| 11. Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу |  |
| 12. Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы |  |
| 13. Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты |  |
| 14. На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я |  |
| 15. Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы |  |
| 16. Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами |  |
| 17. Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу |  |
| 18. Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах |  |
| 19. Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций |  |
| 20. Я часто не согласен с моим начальником |  |

Спасибо!

**Считаем результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Ответ** | **Балл** |
| 1 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 2 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 3 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 4 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 5 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 6 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 7 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 8 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 9 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 10 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 11 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 12 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 13 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 14 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 15 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 16 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 17 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 18 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| 19 | 1 | 10 |
| 2 | 20 |
| 3 | 30 |
| 4 | 40 |
| 5 | 50 |
| 20 | 1 | 50 |
| 2 | 40 |
| 3 | 30 |
| 4 | 20 |
| 5 | 10 |
| Итого | | \_\_\_\_\_\_\_\_\_ баллов |

**Результаты**

**До 450 баллов. Сотрудник перегорел**. Он не способен адекватно выполнять обязанности. Уровень стресса зашкваливает. Отпустите такого человека в отпуск или дайте один выходной будний на неделе.

**460—600 баллов. Работник на пределе.** Не поручайте ему ответственных задач и не допускайте к клиентам. Плохим настроением он может испортить имидж компании. Обсудите с таким человеком, когда он берет отпуск. Не перегружайте рутиной.

**610—800 баллов. Сотрудник немного устал**. Но еще сносно выполняет обязанности. Ободрите его добрым словом и интересными задачами.

**Больше 810. Работник в порядке.** Он полон сил. Передайте такому сотруднику нагрузку коллег, которые набрали меньше баллов.