

Werkstress-vragenlijst

Naam:

Datum: .. / .. /

Geboortedatum: .. / .. / Beroep/functie:

© J. Smits tel. 030-2545360

In hoeverre zijn de volgende uitspraken op uw werk van toepassing:

	nooit-zelden-soms-vaak-altijd					nooit-zelden-soms-vaak-altijd					nooit-zelden-soms-vaak-altijd						
1. mijn werk bestaat uit teveel taken	1	2	3	4	5	22. een te lage verantwoordelijkheid in mijn werk (bijv. niet kunnen meebeslissen), ervaar ik	1	2	3	4	5	40. ik ervaar een gebrek aan steun van mijn directe collega's	1	2	3	4	5
2. in mijn werk is er sprake van een hoog werktempo	1	2	3	4	5	23. ik doe werkzaamheden die ik als zinloos ervaar	1	2	3	4	5	41. ik kan onvoldoende met mijn directe collega's overleggen	1	2	3	4	5
3. er zijn momenten dat ik extra hard moet werken	1	2	3	4	5	24. ik heb geen of weinig invloed op mijn werktempo of werkwijze (kan dit niet zelf regelen)	1	2	3	4	5	42. ik voel me niet gewaardeerd door mijn directe collega's	1	2	3	4	5
4. er zijn deadlines, die ik slechts met moeite of niet kan halen	1	2	3	4	5	25. ik heb geen of weinig mogelijkheden om mijn kennis en ervaring te vergroten door bijv. scholing	1	2	3	4	5	43. ik heb conflicten/onenigheid met mijn directe collega's	1	2	3	4	5
5. op mijn werk is er sprake van een hoge werkdruk	1	2	3	4	5	26. ik word onvoldoende geïnformeerd over wat er zich in het bedrijf afspeelt	1	2	3	4	5	44. ik word gepest op mijn werk	1	2	3	4	5
6. ik heb te weinig tijd om mijn werk af te krijgen	1	2	3	4	5	27. ik kan vakantiedagen niet opnemen wanneer ik dat zelf wil	1	2	3	4	5	45. medewerkers klagen over het functioneren van het management	1	2	3	4	5
7. er zijn te weinig rustmomenten in het werk	1	2	3	4	5	28. ik kan mijn werk niet onderbreken wanneer ik dat zelf wil	1	2	3	4	5	46. ik vind zelf dat het management slecht functioneert	1	2	3	4	5
8. ik moet werk doen dat te moeilijk en te ingewikkeld voor me is	1	2	3	4	5	29. ik word in mijn werk geconfronteerd met tegenstrijdige verwachtingen	1	2	3	4	5	47. ik heb te maken met ongunstige werk-omstandigheden warmte, koude, vochtigheid, lawaai, onveiligheid, gevaarlijke stoffen	1	2	3	4	5
9. mijn werk is mentaal erg belastend	1	2	3	4	5	30. ik bemerk dat het takenpakket behorend bij mijn functie niet duidelijk vaststaat	1	2	3	4	5	48. mijn werk is fysiek erg belastend	1	2	3	4	5
10. mijn werk vereist een grote mate van nauwkeurigheid	1	2	3	4	5	31. ik ben ontevreden over mijn salaris	1	2	3	4	5	49. ik zit de gehele dag op dezelfde werkplek (bijv. achter hetzelfde bureau, op dezelfde kamer)	1	2	3	4	5
11. op mijn werk draag ik een grote verantwoordelijkheid	1	2	3	4	5	32. ik ben bang mijn baan te verliezen	1	2	3	4	5	50. aantal uur per dag werkzaam achter de computer uur per dag					
12. ik merk dat ik over onvoldoende kennis en ervaring beschik om mijn werk goed te kunnen doen.	1	2	3	4	5	33. mijn baan wordt bedreigd door bijv. fusies of reorganisaties	1	2	3	4	5	51. ik werk in ploegdiensten ja/nee zo ja, noteer de verschillenden tijden van de ploegdiensten.					
13. er is een onderbezetting van het personeel door bijvoorbeeld ziekte, vacatures of andere oorzaken	1	2	3	4	5	34. ik ben bang dat het voor mij moeilijk zal zijn om een andere baan te vinden	1	2	3	4	5					
14. ik kan niet op een rustige manier lunchpauze houden, ik sla lunchpauzes over of lunch op een later tijdstip	1	2	3	4	5	35. ik ervaar een gebrek aan steun van mijn leidinggevende	1	2	3	4	5					
15. ik neem geen tijd om buiten de lunchpauze in de ochtend en/of middag een rustige koffie/theepauze te houden	1	2	3	4	5	36. ik kan onvoldoende met mijn leidinggevende overleggen	1	2	3	4	5	52. <u>totaal</u> aantal minuten per dag aan tijd aan woon-werkverkeer min. per dag					
16. in mijn werk moet ik vaak fouten van anderen corrigeren of achterstanden van anderen wegwerken	1	2	3	4	5	37. ik voel me niet gewaardeerd door mijn leidinggevende	1	2	3	4	5	53. ik werk onbetaalde overuren uur per week					
17. mijn werk is saai, eentonig ofwel weinig afwisselend	1	2	3	4	5	38. ik heb conflicten/onenigheid met mijn leidinggevende	1	2	3	4	5	54. ik werk betaalde overuren uur per week					
18. ik heb te weinig te doen op mijn werk	1	2	3	4	5	39. er heerst een slechte werksfeer in het bedrijf	1	2	3	4	5	werkbel : .../80 salarontev : .../5 steuncol : .../30 werkontev : .../60 baanonzk : .../15 mismana : .../10 werkonduid : .../10 steunleidg : .../20 werkomstn : .../15					
19. ik moet werkzaamheden doen die ik liever niet zou doen	1	2	3	4	5												
20. ik moet mijn werk op een andere manier doen dan dat ik dat zelf zou willen doen	1	2	3	4	5												
21. mijn werk bestaat uit eenvoudige/monotone taken	1	2	3	4	5												