

Indagine sul benessere organizzativo in una struttura ospedaliera.

Gentile Signora/Egregio Signore,

il presente questionario si propone di mettere in luce come Lei vive e percepisce alcuni aspetti della Sua vita e del Suo lavoro.

Nelle pagine successive sono contenute alcune domande, per ciascuna delle quali Le chiediamo di rispondere indicando con una sola crocetta l'alternativa che più corrisponde alla Sua opinione, prestando particolare attenzione anche agli eventuali riferimenti temporali (ad esempio, "ultimo mese", ...).

Esempio.

Molto in disaccordo	Abbastanza in disaccordo	Moderatamente in disaccordo	Moderatamente d'accordo	Abbastanza d'accordo	Molto d'accordo
1	2	3	4	5	6

Immagini di dover rispondere alla seguente affermazione:

AL LAVORO MI SENTO BEN INTEGRATO

1 2 3 4 5 6

Se Lei è <i>molto in disaccordo</i>	metta una crocetta sul numero	1
Se Lei è <i>abbastanza in disaccordo</i>	metta una crocetta sul numero	2
Se Lei è <i>moderatamente in disaccordo</i>	metta una crocetta sul numero	3
Se Lei è <i>moderatamente d'accordo</i>	metta una crocetta sul numero	4
Se Lei è <i>abbastanza d'accordo</i>	metta una crocetta sul numero	5
Se Lei è <i>molto d'accordo</i>	metta una crocetta sul numero	6

La preghiamo di rispondere con assoluta sincerità, dal momento che non esistono alternative giuste o sbagliate, ma risposte più o meno vicine alla Sua opinione.

I dati, il cui riferimento è rigorosamente anonimo, verranno trattati in forma aggregata, nel rispetto della legge sulla privacy (196/2003) e con il supporto di mezzi cartacei e/o informatici idonei a garantire la loro sicurezza e la loro riservatezza.

La ringraziamo per la Sua disponibilità e collaborazione.

Qui sotto troverà una lista di affermazioni. Valuti quanto ciascuna di esse è vera per lei. Utilizzi i criteri della scala sotto riportata per esprimere quanto, da 1 (mai) a 7 (sempre), ogni affermazione sia vera per Lei e contrassegni tale numero con una x.

1 = Mai vero; 2 = Quasi mai vero; 3 = Raramente vero; 4 = Ogni tanto vero; 5 = Spesso vero; 6 = Quasi sempre vero;

7 = Sempre vero

1. Se ricordo qualcosa di spiacevole va bene, è normale.	1	2	3	4	5	6	7
2. I miei ricordi e le mie esperienze dolorose mi rendono difficile vivere una vita cui do valore.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sono spaventato da ciò che provo (emozioni, sensazioni...).	1	2	3	4	5	6	7
4. Io sono preoccupato di non essere in grado di controllare ciò che provo e le mie preoccupazioni.	1	2	3	4	5	6	7
5. I miei ricordi dolorosi mi impediscono di vivere in modo pieno la mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ho il controllo della mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
7. Le emozioni causano problemi nella mia vita.	1	2	3	4	5	6	7
8. Sembra che la maggior parte delle persone gestisca la propria vita meglio di me.	1	2	3	4	5	6	7
9. Le mie preoccupazioni intralciano la mia realizzazione.	1	2	3	4	5	6	7
10. Ciò che provo e i miei pensieri non ostacolano il modo in cui vorrei vivere la mia vita.	1	2	3	4	5	6	7

Indichi il grado con cui concorda con ciascuna delle seguenti affermazioni usando la scala sottostante. Cerchi semplicemente la Sua risposta a ciascuna frase.

1 = Quasi sempre; 2 = Molto frequentemente; 3 = Piuttosto frequentemente; 4 = Piuttosto raramente;

5 = Molto raramente; 6 = Quasi mai

1. Mi capita di esperire delle emozioni e non esserne consapevole se non qualche tempo dopo.	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o faccio cadere le cose per negligenza, mancanza di attenzione o perché penso a qualcos'altro.	1	2	3	4	5	6
3. Trovo difficile rimanere focalizzato su ciò che sta accadendo nel presente.	1	2	3	4	5	6
4. Tendo a camminare velocemente per raggiungere il luogo verso il quale sono diretto senza prestare attenzione a ciò di cui faccio esperienza lungo la strada.	1	2	3	4	5	6
5. Tendo a non notare le emozioni, la tensione fisica o il disagio finché non catturano davvero la mia attenzione.	1	2	3	4	5	6
6. Dimentico subito il nome di una persona quando me lo dice per la prima volta.	1	2	3	4	5	6
7. Sembra che io "vada in automatico" senza prestare molta attenzione a ciò che sto facendo.	1	2	3	4	5	6
8. Mi affretto nelle attività senza essere realmente attento ad esse.	1	2	3	4	5	6
9. Mi focalizzo a tal punto sul risultato che voglio raggiungere, che perdo il contatto con ciò che sto facendo in questo momento per arrivarci.	1	2	3	4	5	6
10. Eseguo i lavori o i compiti automaticamente senza essere consapevole di ciò che sto facendo.	1	2	3	4	5	6
11. Mi ritrovo ad ascoltare qualcuno con un orecchio e allo stesso tempo fare qualcos'altro.	1	2	3	4	5	6
12. Raggiungo i luoghi con il "pilota automatico" e poi mi chiedo perché ci sono andato.	1	2	3	4	5	6
13. Mi preoccupa per il futuro o per il passato.	1	2	3	4	5	6
14. Faccio le cose senza prestarci attenzione.	1	2	3	4	5	6
15. Faccio uno spuntino senza essere consapevole che sto mangiando.	1	2	3	4	5	6

Di seguito sono elencati dei contesti di vita che alcune persone possono considerare importanti. Siamo interessati alla qualità della Sua vita in ognuna di queste aree e all'importanza che Lei vi attribuisce. Stimoli il valore di ogni area cercando un numero da 1 a 10. Se quell'area non è importante per Lei segni 1, se quell'area è molto importante per Lei segni 10. Non tutti attribuiscono importanza a tutte queste aree o vi assegnano lo stesso valore. Assegna i punteggi, a seconda dell'importanza che personalmente attribuisce a queste aree.

	Per niente importante					Estremamente importante				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Famiglia (all'infuori del matrimonio o dei figli)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Matrimonio/ Coppia/ Relazioni intime	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Figli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amici/ Vita sociale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lavoro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cultura/ Formazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo libero/ Divertimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritualità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Senso civico/ Vita di comunità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cura di sé (dieta, esercizio fisico, sonno)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altro (specificare) _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

In questa seconda parte, la invitiamo a fare una stima di quanto le Sue azioni siano state coerenti con ognuno dei Suoi valori. Non Le stiamo chiedendo le Sue aspirazioni in ogni area. Non stiamo neanche chiedendo quello che altri pensano di Lei. Ognuno riesce meglio in alcune aree piuttosto che in altre. Le persone riescono meglio in alcuni periodi della vita piuttosto che in altri. Vogliamo sapere come pensa sia andata durante la scorsa settimana. Assegna un punteggio ad ogni area (cercando un numero) su una scala da 1 a 10. Se le Sue azioni sono state completamente incongruenti con il suo valore segni 1, se le Sue azioni sono state completamente congruenti con il suo valore segni 10.

Durante la scorsa settimana

	Azioni completamente incongruenti con il mio valore					Azioni completamente congruenti con il mio valore				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Famiglia (all'infuori del matrimonio o dei figli)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Matrimonio/ Coppia/ Relazioni intime	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Figli	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Amici/ Vita sociale	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lavoro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cultura/ Formazione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tempo libero/ Divertimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spiritualità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Senso civico/ Vita di comunità	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cura di sé (dieta, esercizio fisico, sonno)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Altro (specificare) _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Verranno di seguito proposte una serie di attività che riguardano il proprio lavoro, per ciascuna Le chiediamo in che misura è libero di decidere autonomamente, in una scala da 1 (PER NULLA) a 7 (MOLTO).

1. Che controllo esercita sul metodo da utilizzare per portare a termine il proprio lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
2. In che misura ha potere di scelta tra i diversi compiti o i progetti da eseguire?	1	2	3	4	5	6	7
3. Che controllo esercita sulla qualità del suo lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
4. In che misura è in grado di prevedere in linea generale il carico di lavoro giornaliero?	1	2	3	4	5	6	7
5. Che controllo esercita sul lavoro che deve ancora essere fatto?	1	2	3	4	5	6	7
6. Che controllo esercita sulla velocità di esecuzione del suo lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
7. Che controllo esercita sulla programmazione e la durata delle pause?	1	2	3	4	5	6	7
8. Che controllo esercita sull'orario di arrivo e di uscita da lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
9. Che controllo esercita sulla programmazione delle ferie o di un giorno di vacanza?	1	2	3	4	5	6	7
10. In che misura è in grado di prevedere i risultati delle decisioni che prende sul lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
11. In che misura è libero di riorganizzare, o personalizzare la sua postazione di lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
12. Che controllo esercita sul suo ambiente fisico di lavoro (illuminazione, temperatura, ecc...)?	1	2	3	4	5	6	7
13. Che controllo esercita su come organizzare il suo lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
14. Che controllo esercita su quanto e quando si può interagire con gli altri sul posto di lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
15. Che influenza ha sulle politiche e sulle procedure inerenti il suo lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
16. Che controllo esercita sulle fonti di informazioni di cui ha bisogno per fare il suo lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
17. Quanto sono prevedibili gli aspetti del suo lavoro, anche se non si possono controllare direttamente?	1	2	3	4	5	6	7
18. Che controllo esercita sulla quantità di risorse (strumenti, materiali) che riceve?	1	2	3	4	5	6	7
19. Che controllo esercita sul numero di interruzioni mentre lavora?	1	2	3	4	5	6	7
20. Che controllo esercita su quanto guadagna dal suo lavoro?	1	2	3	4	5	6	7
21. Che controllo esercita sul modo in cui il suo lavoro viene valutato?	1	2	3	4	5	6	7
22. In generale, che controllo esercita sul suo lavoro e sulle questioni che sono ad esso legate?	1	2	3	4	5	6	7

Che cosa pensa, come si sente nei confronti del Suo lavoro

Questa sezione del questionario riguarda la soddisfazione o l'insoddisfazione che Lei prova nei confronti del Suo lavoro. Cerchi di non essere influenzato da altre reazioni, ma classifichi le frasi sempre sotto il profilo soddisfazione/insoddisfazione.

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, tenendo presente la scala che segue:

6 = Estremamente soddisfacente/i; 5 = Molto soddisfacente/i; 4 = Abbastanza soddisfacente/i;
3 = Abbastanza insoddisfacente/i; 2 = Molto insoddisfacente/i; 1 = Estremamente insoddisfacente/i

1. La comunicazione e il modo con cui vengono trasmesse le informazioni nella sua azienda	6	5	4	3	2	1
2. I Suoi rapporti con gli altri nell'ambiente di lavoro	6	5	4	3	2	1
3. La valutazione che Lei e la Sua attività ricevete	6	5	4	3	2	1
4. Il lavoro che Lei effettivamente svolge	6	5	4	3	2	1
5. La motivazione che Lei ricava dal Suo lavoro	6	5	4	3	2	1
6. Le attuali possibilità di sviluppo di carriera	6	5	4	3	2	1
7. Il livello di stabilità e sicurezza del Suo attuale lavoro	6	5	4	3	2	1
8. La possibilità di identificarsi con l'immagine e gli obiettivi della Sua azienda	6	5	4	3	2	1
9. Lo stile di supervisione e di controllo utilizzato dai Suoi superiori	6	5	4	3	2	1
10. Le modalità con cui vengono attuati cambiamenti e innovazioni	6	5	4	3	2	1
11. Il tipo di lavoro e le mansioni che Lei deve svolgere	6	5	4	3	2	1
12. La possibilità di maturazione o di sviluppo personale che il Suo lavoro Le consente	6	5	4	3	2	1
13. Il modo di risolvere i conflitti nel Suo ambiente di lavoro	6	5	4	3	2	1
14. Le opportunità che il Suo lavoro Le offre per conseguire le Sue aspirazioni e aspettative	6	5	4	3	2	1
15. La possibilità di partecipare a decisioni importanti	6	5	4	3	2	1
16. Le opportunità che il Suo lavoro Le offre di utilizzare competenze e abilità che Lei sente di possedere	6	5	4	3	2	1
17. La flessibilità e la libertà che ritiene di avere nel Suo lavoro	6	5	4	3	2	1
18. L'atmosfera psicologica o il clima che caratterizzano la Sua azienda	6	5	4	3	2	1
19. Il livello di retribuzione in rapporto alla Sua esperienza lavorativa	6	5	4	3	2	1
20. Il tipo di struttura organizzativa aziendale	6	5	4	3	2	1
21. La quantità di lavoro che Le viene assegnata	6	5	4	3	2	1
22. Le possibilità di realizzazione personale offerte dal Suo lavoro	6	5	4	3	2	1

Come giudica il Suo attuale stato di salute

La *parte A* di questa sezione del questionario riguarda sensazioni e comportamenti e quanto questi siano influenzati dalla pressione esercitata dal Suo lavoro. La *parte B* riguarda più specificamente la frequenza con la quale alcuni problemi fisici si manifestano. Le domande si basano sul presupposto che Lei sia in grado di valutare il proprio stato di salute con un buon livello di accuratezza e che risponda con sincerità a tutte le domande.

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta. Nel rispondere *faccia riferimento a come si è sentito negli ultimi tre mesi*.

A—Come si sente o si comporta

	Completamente vero			Completamente falso		
1. Lei si descriverebbe come una persona estremamente coscienziosa, che si preoccupa degli errori o delle azioni che può aver fatto in passato, o delle decisioni che può aver preso?	6	5	4	3	2	1
	Spesso			Mai		
2. Durante una giornata lavorativa ci sono momenti nei quali Lei si sente agitato o turbato, anche se non sembra esserci sempre un chiaro motivo?	6	5	4	3	2	1
	Molto utile			Poco utile		
3. Se pensa alla quantità e alla qualità del lavoro da Lei recentemente svolto, ritiene di aver dato un contributo particolarmente utile?	6	5	4	3	2	1
	Non penso più con chiarezza			Penso con la stessa chiarezza		
4. Quando Le si presenta un problema di lavoro assai complesso, riesce a pensare a una soluzione con la chiarezza e la precisione di sempre, oppure le Sue idee divengono confuse?	6	5	4	3	2	1
	Ho molte energie			Non ho abbastanza energie		
5. Quando il lavoro tende a farsi pressante, Lei possiede sufficienti energie da poter utilizzare nel caso sia necessario passare all'azione?	6	5	4	3	2	1
	Spesso			Mai		
6. Ci sono momenti, durante il lavoro, in cui Lei si sente così esasperato da mettersi a sedere e pensare tra sé: "il gioco vale la candela"?	6	5	4	3	2	1
	Molto diminuita			Per niente diminuita		
7. Quando svolge il Suo lavoro, Le è mai capitato di chiedersi se possiede le capacità necessarie per svolgerlo e di sentire che la fiducia in se stesso è diminuita?	6	5	4	3	2	1

	Rilassato			Teso		
8. Nella vita di tutti i giorni e sul lavoro Lei si sente di solito rilassato e a proprio agio, oppure tende a sentirsi inquieto, teso e incontra difficoltà a calmarsi?	6	5	4	3	2	1
	Mi preoccupo molto			Non mi preoccupo per niente		
9. Se colleghi e amici si comportano con Lei in modo freddo e distaccato, Lei tende a preoccuparsi per quello che potrebbe aver fatto per offenderli, oppure non dà peso alla cosa?	6	5	4	3	2	1
	Spesso			Mai		
10. Talvolta, se l'attività intrapresa o il lavoro che sta facendo non procedono regolarmente, Lei sente venire meno la fiducia in se stesso e si spaventa, come se tutto Le sfuggisse di mano?	6	5	4	3	2	1
	Li ho affrontati adeguatamente			Non li ho affrontati adeguatamente		
11. Si sente sicuro di aver identificato correttamente e affrontato in maniera adeguata i problemi lavorativi o familiari che ultimamente Le si sono presentati?	6	5	4	3	2	1
	Decisamente sì			Decisamente no		
12. Pensando sia al lavoro che alla vita di tutti i giorni, si descriverebbe come una persona che si turba o si preoccupa facilmente?	6	5	4	3	2	1
	Molto irritato			Per niente irritato		
13. Mentre lavora, si sente irritato oltre misura per interferenze di poca importanza, come dover rispondere al telefono o essere interrotto?	6	5	4	3	2	1
	Spesso			Mai		
14. Le sono capitati dei periodi abbastanza lunghi durante i quali si è sentito piuttosto triste o melanconico per motivi che non riesce a spiegarsi?	6	5	4	3	2	1
	Decisamente sì			Decisamente no		
15. Ritiene di avere una visione positiva della vita, così da sentirsi capace di superare le difficoltà e i problemi attuali o che Le possono capitare, come pure di risolvere dubbi o prendere decisioni difficili?	6	5	4	3	2	1
	Nessun rimpianto			Molti rimpianti		
16. Quando pensa al passato, ha rimpianti per quello che è capitato, per le scelte fatte, per le decisioni prese, ecc...?	6	5	4	3	2	1
	Decisamente sì			Decisamente no		
17. Si descriverebbe come una persona piuttosto difficile, che può rapidamente diventare irragionevole e di cattivo umore?	6	5	4	3	2	1
	Decisamente sì			Decisamente no		
18. Ci sono momenti, durante il lavoro, nei quali le cose da fare sono troppe e Lei si sente così sovraccarico che pensa di essere sul punto di "scoppiare"?	6	5	4	3	2	1

B — La Sua salute fisica

Consideri l'elenco seguente e indichi con quale frequenza i disturbi elencati si sono manifestati negli ultimi tre mesi.

➤ Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, tenendo presente la scala che segue:

6 = Molto frequentemente; 5 = Frequentemente; 4 = Talvolta; 3 = Raramente; 2 = Molto raramente; 1 = Mai

1. Impossibilità di addormentarsi o di dormire senza interruzioni	6	5	4	3	2	1
2. Mal di testa o dolori alla testa	6	5	4	3	2	1
3. Indigestione o nausea	6	5	4	3	2	1
4. Sentirsi stanco o esausto senza un motivo apparente	6	5	4	3	2	1
5. Tendenza a mangiare, bere o fumare più del solito	6	5	4	3	2	1
6. Diminuzione del desiderio sessuale	6	5	4	3	2	1
7. Mancanza di respiro o senso di vertigine	6	5	4	3	2	1
8. Diminuzione dell'appetito	6	5	4	3	2	1
9. Tremiti muscolari (ad esempio, contrazione degli occhi)	6	5	4	3	2	1
10. Sensazione di avere punture o fitte in parti del corpo	6	5	4	3	2	1
11. Sensazione di non aver voglia di alzarsi dal letto la mattina	6	5	4	3	2	1
12. Tendenza a sudare o sensazione che il cuore batta forte	6	5	4	3	2	1

Come si comporta di solito

Oltre ai sentimenti e ai modi di reagire, sono anche importanti il modo con cui si affrontano le situazioni e lo stile personale di comportamento. In questa sezione del questionario Le si chiede di esprimere il Suo grado di accordo o di disaccordo con le affermazioni che seguono, considerando il Suo modo di essere e di comportarsi.

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, indicando il Suo grado di accordo-disaccordo in base alla scala seguente:

6 = Completamente d'accordo; 5 = D'accordo; 4 = Abbastanza d'accordo;

3 = Abbastanza in disaccordo; 2 = In disaccordo; 1 = Completamente in disaccordo

1. Poiché sono soddisfatto della mia vita, non sono una persona così ambiziosa da aver bisogno di ricercare nella carriera successo o avanzamento	6	5	4	3	2	1
2. Sono così insofferente per le lungaggini che, ad esempio, quando parlo con gli altri, la mia mente tende a correre avanti e anticipo quello che le persone stanno per dire	6	5	4	3	2	1
3. Sono una persona piuttosto sicura e decisa, che non esita a esprimere i propri sentimenti e a far valere le proprie opinioni in maniera risoluta e assertiva	6	5	4	3	2	1
4. Non sono una persona particolarmente tesa al successo, che si comporta sempre in modo competitivo, o che ha sempre bisogno di vincere o eccellere in qualunque cosa faccia	6	5	4	3	2	1
5. Quando faccio qualcosa, mi concentro soltanto in una attività alla volta e mi impegno al 100% delle mie possibilità	6	5	4	3	2	1
6. Descriverei il mio modo di comportarmi competitivo ed energico	6	5	4	3	2	1
7. A confronto con le altre persone che conosco, direi di essere maggiormente responsabile, serio, coscienzioso e motivato	6	5	4	3	2	1
8. Di solito sono piuttosto interessato a conoscere l'opinione che gli altri hanno di me e quanto mi apprezzino	6	5	4	3	2	1
9. Benché faccia seriamente il mio lavoro, non mi descriverei come una persona che si dedica completamente e solamente ad esso	6	5	4	3	2	1
10. Ho un ritmo di vita molto veloce e faccio tutto rapidamente: mangiare, parlare, camminare, ecc...	6	5	4	3	2	1
11. Quando stabilisco delle priorità, il lavoro non viene sempre al primo posto perché, anche se è importante, ho pure interessi diversi, che per me sono altrettanto importanti	6	5	4	3	2	1
12. Sono una persona che si accontenta, prendo la vita come viene e non sono particolarmente "portato all'azione"	6	5	4	3	2	1
13. Sono proprio un tipo di persona impaziente, che trova difficile perdere tempo, soprattutto a causa degli altri	6	5	4	3	2	1
14. Per me il tempo è molto importante e vivo la mia vita tenendo presente il principio che "il tempo è denaro e non deve essere sprecato"	6	5	4	3	2	1

Come interpreta gli eventi che accadono intorno a Lei

Le affermazioni che seguono si riferiscono a quanto sente di potere, o non potere, influenzare le cose che accadono intorno a Lei. Risponda indicando il Suo grado di accordo con ciascuna affermazione.

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, indicando il Suo grado di accordo-disaccordo in base alla scala seguente:

6 = Completamente d'accordo; 5 = D'accordo; 4 = Abbastanza d'accordo;

3 = Abbastanza in disaccordo; 2 = In disaccordo; 1 = Completamente in disaccordo

1. Al giorno d'oggi il problema dei lavoratori è di essere soggetti a troppi controlli e provvedimenti disciplinari	6	5	4	3	2	1
2. Le valutazioni delle prestazioni lavorative non tengono conto del modo di lavorare e dell'impegno delle persone	6	5	4	3	2	1
3. Con un po' di sforzo di solito i lavoratori possono esercitare qualche influenza sui dirigenti e sul loro modo di comportarsi	6	5	4	3	2	1
4. Non è possibile fare progetti a lunga scadenza, perché possono succedere troppe cose che li rendono inattuabili	6	5	4	3	2	1
5. Avere rapporti sociali è un sistema eccellente per il proprio sviluppo personale ed è importante che un'azienda li favorisca	6	5	4	3	2	1
6. Anche se alcune persone cercano di contribuire alla gestione dell'azienda, partecipando alle iniziative sociali e alla pianificazione delle attività nel proprio ambito lavorativo, la maggior parte di noi è soggetta a influenze che non si possono né comprendere né controllare	6	5	4	3	2	1
7. Avere successo e diventare un "capo" dipende dall'abilità, poiché essere al posto giusto nel momento giusto o avere fortuna hanno poca importanza	6	5	4	3	2	1
8. I capi possono essere ingiusti nel valutare il personale, perché le loro prestazioni sono spesso influenzate da eventi fortuiti e incontrollabili	6	5	4	3	2	1
9. Essere un buon capo dipende più dalle qualità personali che dall'aver tratto vantaggio dalle opportunità che si sono presentate	6	5	4	3	2	1
10. La responsabilità di un basso rendimento complessivo dell'azienda è della direzione generale piuttosto che dei dipendenti	6	5	4	3	2	1
11. Quello che accade alle persone è dovuto più a loro stesse che alla fortuna o al caso	6	5	4	3	2	1
12. Nelle aziende che sono guidate da poche persone che detengono il potere, l'individuo medio può avere soltanto una scarsa influenza nelle decisioni	6	5	4	3	2	1

Fonti di pressione nel Suo lavoro

Per alcune persone quasi tutto, in un determinato momento, può essere fonte di pressione o di tensione e persone diverse percepiscono in maniera diversa le fonti di tensione. Coloro che dicono di essere "sottoposti a un'enorme pressione lavorativa" di solito stanno dicendo che hanno troppo lavoro da svolgere. Ma questo è soltanto un aspetto dello scenario.

Le frasi che seguono descrivono fonti potenziali di pressione. Lei dovrà valutare il grado di pressione che ognuna delle situazioni descritte può esercitare su di Lei.

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, tenendo presente la scala che segue:

6 = È certamente una fonte di tensione; 5 = È una fonte di tensione; 4 = Generalmente può essere una fonte di tensione; 3 = Generalmente non è una fonte di tensione; 2 = Non è una fonte di tensione; 1 = Non è certamente una fonte di tensione

1. Avere troppo lavoro da fare	6	5	4	3	2	1
2. Mancanza di potere e influenza	6	5	4	3	2	1
3. Ricoprire una posizione superiore alle proprie capacità	6	5	4	3	2	1
4. Non avere abbastanza lavoro da fare	6	5	4	3	2	1
5. Gestire o supervisionare il lavoro di altre persone	6	5	4	3	2	1
6. Rispondere alle richieste aziendali	6	5	4	3	2	1
7. Portarsi il lavoro a casa	6	5	4	3	2	1
8. Retribuzione (inclusi ogni indennità e benefici accessori)	6	5	4	3	2	1
9. Avere convinzioni personali in conflitto con quelle dell'azienda	6	5	4	3	2	1
10. Ricoprire una posizione inferiore alle proprie capacità	6	5	4	3	2	1
11. Guida e controllo inadeguati da parte dei superiori	6	5	4	3	2	1
12. Mancanza di informazione e di coinvolgimento nelle decisioni	6	5	4	3	2	1
13. Incapacità di "chiudere con il lavoro" quando si è a casa	6	5	4	3	2	1
14. Mantenersi aggiornato su nuove tecnologie, idee, innovazioni o cambiamenti	6	5	4	3	2	1
15. Ambiguità del ruolo lavorativo	6	5	4	3	2	1
16. Inadeguata o scarsa qualità della formazione e dello sviluppo professionale	6	5	4	3	2	1
17. Partecipazione a riunioni	6	5	4	3	2	1
18. Mancanza di sostegno sociale da parte dei colleghi	6	5	4	3	2	1
19. Atteggiamento del partner verso il proprio lavoro e la propria carriera	6	5	4	3	2	1
20. Troppe ore da dedicare al lavoro	6	5	4	3	2	1
21. Conflitti tra ruolo professionale svolto e richieste aziendali	6	5	4	3	2	1
22. Discriminazioni e favoritismi latenti	6	5	4	3	2	1
23. Mansioni di routine e attività burocratiche	6	5	4	3	2	1
24. Incapacità di delegare	6	5	4	3	2	1
25. Rischio di essere messo in soprannumero o di pensionamento anticipato	6	5	4	3	2	1
26. Sentirsi isolati	6	5	4	3	2	1
27. Scarso incoraggiamento da parte dei superiori	6	5	4	3	2	1
28. Mancanza di personale e mancato reintegro del turnover	6	5	4	3	2	1

Fonti di pressione nel Suo lavoro (continua)

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, tenendo presente la scala che segue:

6 = È certamente una fonte di tensione; 5 = È una fonte di tensione; 4 = Generalmente può essere una fonte di tensione; 3 = Generalmente non è una fonte di tensione; 2 = Non è una fonte di tensione; 1 = Non è certamente una fonte di tensione

29. Interferenze lavorative sulle relazioni familiari (ad es. rapporto con il partner o con i figli)	6	5	4	3	2	1
30. Essere sottovalutato	6	5	4	3	2	1
31. Assunzione di rischi	6	5	4	3	2	1
32. Cambiamento di lavoro per progredire nella carriera	6	5	4	3	2	1
33. Troppa, o troppo poca, varietà nel lavoro	6	5	4	3	2	1
34. Lavorare con persone del sesso opposto	6	5	4	3	2	1
35. Informazioni inadeguate sulle proprie prestazioni lavorative	6	5	4	3	2	1
36. Dover viaggiare e soggiornare in albergo per lavoro	6	5	4	3	2	1
37. Spreco di tempo da parte di altri	6	5	4	3	2	1
38. Essere considerato soltanto come un "capo"	6	5	4	3	2	1
39. Prospettive di sviluppo di carriera poco chiare	6	5	4	3	2	1
40. Effetti cumulativi dello svolgimento di mansioni di poco conto	6	5	4	3	2	1
41. Mancanza di sostegno emozionale da parte dell'ambiente extra-lavorativo	6	5	4	3	2	1
42. Insufficienti finanziamenti o risorse per il lavoro da svolgere	6	5	4	3	2	1
43. Interferenze del lavoro sulla vita privata e sociale	6	5	4	3	2	1
44. Richiesta di cambiare il modo di svolgere il proprio lavoro	6	5	4	3	2	1
45. Dover essere soltanto "presente" e "disponibile"	6	5	4	3	2	1
46. Mancanza di aiuti concreti da parte dell'ambiente extra-lavorativo	6	5	4	3	2	1
47. Aspetti lavorativi che sfuggono al diretto controllo	6	5	4	3	2	1
48. Equa suddivisione del lavoro e delle responsabilità	6	5	4	3	2	1
49. Vita familiare con un partner pure impegnato in attività lavorativa	6	5	4	3	2	1
50. Trattare situazioni ambigue o delicate	6	5	4	3	2	1
51. Doversi assumere compiti sgradevoli, come dover licenziare qualcuno	6	5	4	3	2	1
52. Limitate possibilità di carriera	6	5	4	3	2	1
53. Atmosfera e clima aziendale	6	5	4	3	2	1
54. Raggiungere il proprio livello di prestazione	6	5	4	3	2	1
55. Prendere decisioni importanti	6	5	4	3	2	1
56. Incompatibilità personali con altri	6	5	4	3	2	1

57. Conseguenze di errori commessi	6	5	4	3	2	1
58. Opportunità per lo sviluppo personale	6	5	4	3	2	1
59. Mancanza di stabilità o di sicurezza nella vita familiare	6	5	4	3	2	1
60. Perseguire la carriera a discapito della vita familiare	6	5	4	3	2	1
61. Caratteristiche della struttura aziendale	6	5	4	3	2	1

Il Suo modo di affrontare lo stress

Benché ci siano differenze nel modo di reagire delle persone alle fonti di tensione e agli effetti dello stress, di solito noi tutti tentiamo di trovare, più o meno consapevolmente, un modo per affrontare queste difficoltà. Qui di seguito troverà una serie di frasi, che riguardano possibili modi di affrontare le situazioni stressanti; Lei dovrà indicare quanto frequentemente Le capita di usare ciascun modo.

- Risponda facendo una crocetta sul numero corrispondente alla Sua risposta, in base alla scala seguente:

6 = Lo uso molto spesso; 5 = Lo uso spesso; 4 = Lo uso qualche volta; 3 = Lo uso raramente;
2 = Lo uso molto raramente; 1 = Non lo uso mai

1. Affronto i problemi non appena mi si presentano	6	5	4	3	2	1
2. Cerco di rendermi conto dei miei limiti	6	5	4	3	2	1
3. Prendo tempo e rimando il problema	6	5	4	3	2	1
4. Cerco di trovare un modo per rendere il lavoro più interessante	6	5	4	3	2	1
5. Riorganizzo il mio lavoro	6	5	4	3	2	1
6. Cerco sostegno e consiglio dai miei superiori	6	5	4	3	2	1
7. Mi dedico a hobby e passatempo	6	5	4	3	2	1
8. Cerco di affrontare la situazione obiettivamente e senza lasciarmi prendere dalle emozioni	6	5	4	3	2	1
9. Organizzo il tempo in modo ottimale	6	5	4	3	2	1
10. Nascondo le emozioni e cerco di non mostrare lo stress	6	5	4	3	2	1
11. Avere una casa che è come un "rifugio"	6	5	4	3	2	1
12. Parlo con amici che mi capiscono	6	5	4	3	2	1
13. Tengo ben distinti "casa" e "lavoro"	6	5	4	3	2	1
14. Mi tengo occupato	6	5	4	3	2	1
15. Faccio progetti per il futuro	6	5	4	3	2	1
16. Non mi chiudo in me stesso e cerco di sfogarmi	6	5	4	3	2	1
17. Coltivo interessi e attività fuori dal lavoro	6	5	4	3	2	1
18. Mantengo delle stabili relazioni interpersonali	6	5	4	3	2	1
19. Mi concentro su problemi specifici	6	5	4	3	2	1
20. Cerco di distrarmi e libero la mia mente dai pensieri	6	5	4	3	2	1
21. Definisco le priorità e affronto i problemi di conseguenza	6	5	4	3	2	1
22. Cerco di essere distaccato e di ragionare sulla situazione	6	5	4	3	2	1
23. Faccio ricorso a regole e regolamenti	6	5	4	3	2	1
24. Delego	6	5	4	3	2	1
25. Mi sforzo di rallentare il ritmo della mia vita	6	5	4	3	2	1
26. Accetto la situazione e imparo a convivere	6	5	4	3	2	1
27. Cerco di evitare la situazione	6	5	4	3	2	1
28. Cerco quanto più sostegno sociale possibile	6	5	4	3	2	1

L'obiettivo del seguente questionario è raccogliere le Sue percezioni su alcuni fattori relativi alla vita nella Sua organizzazione. Le affermazioni del questionario sono state concepite per consentire a ciascuna persona di esprimere la propria opinione rispetto alla realtà nella quale si trova inserita. Non ci sono pertanto risposte "giuste" o "sbagliate": è solo possibile descrivere la propria realtà organizzativa più o meno accuratamente.

Legga ciascuna affermazione e scelga, fra le cinque alternative di risposta, quella più vicina al Suo modo di percepire il Suo lavoro e la Sua organizzazione. Contrassegni, sull'apposito foglio di risposta, il numero corrispondente alla risposta da Lei prescelta secondo la seguente scala:

1 = Falso; 2 = Abbastanza falso; 3 = Né vero né falso; 4 = Abbastanza vero; 5 = Vero

1. L'informazione arriva essenzialmente da voci di corridoio.	1	2	3	4	5
2. Conosco perfettamente la portata ed i limiti delle mie responsabilità.	1	2	3	4	5
3. Il mio ruolo nel reparto/ufficio non è ben stabilito.	1	2	3	4	5
4. Nella mia azienda viene valorizzato il fatto di fare delle cose in maniera diversa.	1	2	3	4	5
5. Solo i livelli gerarchici più elevati vengono informati sugli obiettivi e sui risultati aziendali.	1	2	3	4	5
6. È difficile capire su cosa siano basate le differenze di retribuzione.	1	2	3	4	5
7. Nel mio reparto/ufficio le persone sono solidali.	1	2	3	4	5
8. Nel mio reparto/ufficio l'atmosfera è tesa.	1	2	3	4	5
9. Posso avere facilmente dei colloqui personali con i miei responsabili.	1	2	3	4	5
10. Nell'esecuzione del mio lavoro mi è concesso di assumere delle iniziative personali.	1	2	3	4	5
11. Davanti ai miei responsabili mi è difficile dire ciò che realmente penso.	1	2	3	4	5
12. Posso facilmente esprimere ai miei responsabili i miei problemi personali.	1	2	3	4	5
13. Il mio lavoro mi permette di eseguire un compito dall'inizio alla fine.	1	2	3	4	5
14. Ho dei rapporti amichevoli con i miei responsabili.	1	2	3	4	5
15. I miei responsabili sono sensibili ai miei bisogni di formazione.	1	2	3	4	5
16. Nel mio reparto/ufficio le persone si capiscono senza problemi.	1	2	3	4	5
17. La mia azienda è considerata retrograda dal punto di vista sociale.	1	2	3	4	5
18. La promozione si ottiene tramite conoscenze personali.	1	2	3	4	5
19. Posso manifestare apertamente il mio dissenso su problemi di lavoro ai miei colleghi, pur rimanendo in buoni rapporti.	1	2	3	4	5
20. Il mio lavoro mi procura molte soddisfazioni.	1	2	3	4	5
21. Nel mio reparto/ufficio le persone si aiutano reciprocamente.	1	2	3	4	5
22. Gli incentivi economici si ottengono più per conoscenze personali che per i risultati che si conseguono con l'impegno e le capacità.	1	2	3	4	5
23. Nel mio reparto/ufficio ciascuno fa per sé.	1	2	3	4	5
24. Nel mio reparto/ufficio le ambizioni personali di ciascuno contano di più dello spirito di gruppo.	1	2	3	4	5
25. I miei responsabili trascurano d'informarmi prima di prendere una decisione riguardante il mio lavoro.	1	2	3	4	5
26. Troppe persone devono essere consultate prima di poter intraprendere qualsiasi cosa.	1	2	3	4	5

1 = Falso; 2 = Abbastanza falso; 3 = Né vero né falso; 4 = Abbastanza vero; 5 = Vero

27. Le persone vengono incoraggiate ad assumersi dei rischi calcolati per migliorare le proprie prestazioni.	1	2	3	4	5
28. Nel mio lavoro dispongo di una certa autonomia.	1	2	3	4	5
29. Nel mio reparto/ufficio c'è un forte spirito di cooperazione.	1	2	3	4	5
30. La mia azienda cerca di adattarsi ai cambiamenti sociali e politici.	1	2	3	4	5
31. È una buona referenza l'aver lavorato nella mia azienda.	1	2	3	4	5
32. L'informazione rimane sempre al medesimo livello gerarchico.	1	2	3	4	5
33. Il mio lavoro mi appassiona.	1	2	3	4	5
34. Nella mia azienda le persone non vengono sufficientemente informate sulle decisioni prese dal vertice in modo da poter pianificare la loro attività.	1	2	3	4	5
35. Nella mia azienda si pensa che l'aiuto reciproco fra i reparti favorisca un rendimento migliore.	1	2	3	4	5
36. Nella mia azienda vengono incoraggiate le idee innovatrici ed originali.	1	2	3	4	5
37. L'iniziativa e la riuscita personale sono considerate positivamente.	1	2	3	4	5
38. Si lascia che io mi assuma un certo numero di responsabilità.	1	2	3	4	5
39. Quando ne ho bisogno ho delle difficoltà nell'ottenere dai miei responsabili un supplemento di informazione.	1	2	3	4	5
40. I miei responsabili si disinteressano del mio sviluppo professionale.	1	2	3	4	5
41. L'informazione circola rapidamente.	1	2	3	4	5
42. Nella mia azienda si cerca di fare tutto il possibile per accogliere bene i nuovi assunti mostrando loro il funzionamento dell'azienda e dei differenti reparti.	1	2	3	4	5
43. I miei responsabili diretti esitano a sostenere le mie rivendicazioni presso la Direzione.	1	2	3	4	5
44. Le funzioni connesse al mio ruolo sono chiaramente definite.	1	2	3	4	5
45. Nella mia azienda un certo numero di dirigenti beneficia di vantaggi non giustificati.	1	2	3	4	5
46. La Direzione esita ad introdurre dei cambiamenti anche quando essi sono necessari.	1	2	3	4	5
47. Ricevo l'ordine di fare un lavoro senza che mi si diano i mezzi e le risorse per eseguirlo correttamente.	1	2	3	4	5
48. La mia azienda è aperta al progresso sociale.	1	2	3	4	5
49. Nel mio reparto/ufficio le persone si mettono i bastoni fra le ruote.	1	2	3	4	5
50. I miei responsabili mi tengono regolarmente informato/a sul funzionamento del reparto.	1	2	3	4	5
51. I responsabili sembrano sempre bene informati ma trascurano d'informare gli altri.	1	2	3	4	5
52. Nel mio reparto/ufficio l'ambiente di lavoro è impersonale e poco caloroso.	1	2	3	4	5
53. Nella mia azienda si è disponibili alle richieste di cambiamento che provengono dal personale.	1	2	3	4	5
54. Ho un ruolo più importante nelle mie attività extra-lavorative che nel mio lavoro.	1	2	3	4	5
55. Nel mio lavoro ho l'occasione di prendere delle iniziative.	1	2	3	4	5
56. È difficile ottenere delle informazioni chiare, precise e certe.	1	2	3	4	5
57. La mia azienda è reputata poco dinamica.	1	2	3	4	5
58. La lentezza delle procedure rallenta spesso il corso del lavoro.	1	2	3	4	5

1 = Falso; 2 = Abbastanza falso; 3 = Né vero né falso; 4 = Abbastanza vero; 5 = Vero

59. Il mio è un lavoro di routine.	1	2	3	4	5
60. Di solito vengono prese in considerazione le mie proposte innovative.	1	2	3	4	5
61. Il mio lavoro è definito in modo chiaro.	1	2	3	4	5
62. Mi piacciono di più le mie attività di tempo libero delle mie attività professionali.	1	2	3	4	5
63. Nella mia azienda i sistemi d'incentivazione sono chiari ed applicati con correttezza.	1	2	3	4	5
64. È spesso difficile saper dove trovare delle informazioni.	1	2	3	4	5
65. Le persone del mio reparto/ufficio cercano di mettere a proprio agio i nuovi arrivati.	1	2	3	4	5
66. Posso organizzarmi il lavoro come desidero purché lo concluda nei tempi prefissati.	1	2	3	4	5
67. Nella mia azienda le decisioni che si prendono vengono realizzate molto rapidamente.	1	2	3	4	5
68. La comunicazione verso il basso consiste essenzialmente nel dare delle direttive.	1	2	3	4	5
69. I responsabili trascurano i suggerimenti dei subordinati.	1	2	3	4	5
70. Non è piacevole il modo in cui si evidenziano gli errori commessi nel lavoro.	1	2	3	4	5

U.O. _____

SETTORE _____

Informazioni socio-anagrafiche:1. Genere: ☐ uomo ☐ donna

2. Et : ho compiuto _____ anni.

3. Nazionalit : ☐ italiana
☐ esteraSe di nazionalit  estera, indicare quale
_____ Sono in Italia da _____ anni4. Residenza _____
Provincia di _____

5. Stato civile

- ☐ nubile/celibe
☐ coniugata/o
☐ separata/o
☐ divorziata/o
☐ vedova/o

6. Numero figli:

- ☐ NON ho figli
☐ ho un figlio
☐ ho due figli
☐ ho tre figli
☐ ho quattro figli (o pi  di quattro)

7. Titolo di studio:

- ☐ nessun titolo
☐ licenza elementare
☐ diploma di media inferiore
☐ diploma di scuola secondaria
☐ laurea triennale, o laurea breve o diploma universitario
☐ laurea specialistica, o laurea vecchio ordinamento

8. Profilo professionale: _____

9. Ruolo:

- ☐ Amministrativo
☐ Sanitario
☐ Tecnico
☐ Professionale
☐ Altro: _____

10. Ha autonomia sul lavoro:

- ☐ Mai
☐ Raramente
☐ Qualche volta
☐ Abbastanza spesso
☐ Molto spesso
☐ Sempre

11. Tempo di lavoro:

- ☐ Indeterminato
☐ Determinato

12. Il suo lavoro prevede turni:

- ☐ S , diurni
☐ S , diurni e notturni
☐ No

13. Orario di lavoro:

- ☐ Pieno
☐ Part-time

14. Da quanto tempo lavora in questo ospedale?

15. In media quante ore lavora al giorno?
