

Blumatica NoStress**Questionario I.R.P. - Inventario dei Rischi Psicosociali**

Il questionario che Le proponiamo può rappresentare un'occasione per esprimere il Suo punto di vista su alcune tematiche inerenti al lavoro che svolge in questa Azienda. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, ciò che interessa è la Sua esperienza personale nell'attuale posto di lavoro. Il questionario è in forma anonima e le informazioni da Lei fornite saranno utilizzate esclusivamente in forma aggregata, senza alcun riferimento alla persona, ai soli fini scientifici. La invitiamo pertanto a rispondere in modo spontaneo e senza preoccuparsi del tempo che potrebbe impiegare per rispondere a tutte le domande.

Grazie per la Sua cortese collaborazione!

E' disponibile, inoltre, il servizio gratuito per l'invio in forma anonima del questionario. Per maggiori informazioni e per l'invio utilizzare il link seguente:

http://www.blumatica.it/page.asp?up=invio_questionario_nostress

Generale**Dati biografici**

Fascia di età di appartenenza	
Sesso	
Quale titolo di studio possiede?	
Con chi abita?	
Quale è il suo stato civile?	
Ha figli?	
Svolge attività fisica (come fare passeggiate, andare in bici, fare giardinaggio, etc.)?	
Svolge attività sportiva (come calcio, pallavolo, hockey, atletica etc.)?	

Sono qui di seguito riportate alcune affermazioni. Legga attentamente ognuna di esse e indichi quanto ciò che c'è scritto è vero o falso per lei, in riferimento alla sua esperienza lavorativa degli ultimi sei mesi.

Tenga presente che il valore 1 indica "completamente falso" mentre 5 indica "completamente vero".

- 1 = completamente falso per me
- 2 = abbastanza falso per me
- 3 = in parte vero per me
- 4 = abbastanza vero per me
- 5 = completamente vero per me

1	L'ambiente fisico in cui lavoro è sano e pulito.	
2	La temperatura e la ventilazione nel mio posto di lavoro sono adeguate sia d'estate che d'inverno.	
3	Il livello di umidità nel luogo in cui lavoro è sgradevole e insano.	
4	La luminosità (naturale o artificiale) è adatta alle mansioni che svolgo.	
5	Le vibrazioni o i rumori che sento mentre lavoro sono fastidiosi.	
6	Riesco a finire le cose che devo fare ogni giorno senza problemi.	
7	Mi capita che i colleghi si rivolgano a me in modo aggressivo o scortese.	
8	Nella mia azienda difficilmente vengono delegate responsabilità e funzioni.	
9	Quando lavoro sento di far parte di un gruppo con obiettivi comuni.	
10	Sono in grado di conciliare il mio ruolo di lavoratore con quelli che occupo in famiglia.	
11	Riesco a valutare quando ho fatto un buon lavoro oppure ho commesso errori.	
12	I miei meriti e il mio impegno ricevono adeguato riconoscimento.	
13	Vengono fatte battute pesanti sul mio conto e frequenti allusioni a questioni personali.	
14	Nella mia azienda le persone si comportano in modo leale.	
15	Gli insuccessi nel mondo del lavoro dipendono dagli errori che si compiono.	
16	Le attività che svolgo o gli attrezzi che uso sono pericolosi.	
17	Talvolta nascono delle incomprensioni tra me e i miei superiori.	
18	Nella mia azienda è possibile partecipare attivamente alle decisioni che riguardano il proprio lavoro.	
19	In questo periodo non posso fare a meno di pensare a gravi questioni che coinvolgono i miei cari.	
20	Nonostante desideri avere degli amici non riesco a piacere ai miei colleghi.	

Questionario Valutazione Stress Lavoro (D.Lgs. 81/08)

21	Nell'azienda in cui lavoro ci sono delle carenze organizzative.	
22	I miei turni e/o i miei orari di lavoro non mi permettono di intraprendere altre attività (familiari, culturali, ricreative, sportive etc.).	
23	È probabile un mio avanzamento di carriera.	
24	Concordo con i miei superiori sulle questioni importanti nel mio lavoro.	
25	Capita che ci siano delle incomprensioni tra colleghi.	
26	La mia partecipazione alla vita sociale dell'azienda viene ostacolata dai colleghi o dai superiori.	
27	Temo che qualcuno stia cercando di mettermi in cattiva luce.	
28	Ciascun lavoratore ha a disposizione gli strumenti necessari per comunicare efficacemente con colleghi e superiori.	
29	Non c'è fiducia tra colleghi.	
30	Sono certo che il mio contributo lavorativo possa incidere nell'andamento dell'intera azienda.	
31	I miei superiori mi chiedono di fare delle cose che non mi competono.	
32	I miei colleghi ed io ci capiamo al volo sulle questioni lavorative.	
33	Mi capita che alcuni colleghi si intromettano nel mio lavoro per cercare di sabotarlo.	
34	Il parere del singolo lavoratore in merito alle questioni lavorative viene costantemente ignorato dai capi o dai colleghi.	
35	Credo che venga nascosta la verità su alcune questioni lavorative.	
36	Attualmente sono preoccupato per alcuni problemi familiari.	
37	Quando voglio riesco a stringere buone relazioni con i colleghi.	
38	Il carico di lavoro che devo svolgere quotidianamente è eccessivo.	
39	Le scadenze che devo rispettare continuamente sono pressanti.	
40	I risultati dei compiti che porto a termine sono incerti.	
41	I miei colleghi riconoscono il mio ruolo in ambito lavorativo.	
42	Gli strumenti o le attrezzature con cui lavoro sono di facile utilizzazione.	
43	I miei colleghi non rispettano i compiti assegnati.	
44	Ho paura che vengano cambiate le mie mansioni in senso peggiorativo.	
45	Se continuo ad impegnarmi potrò ottenere una promozione.	
46	I colleghi mi ignorano e non mi ascoltano quando parlo.	
47	La mia postazione di lavoro e le mie mansioni vengono modificati continuamente senza motivo.	
48	Alcune mie caratteristiche (aspetto fisico, modo di parlare, carattere, questioni personali etc.) sono oggetto di scherno.	
49	Tutti i lavoratori interessati hanno accesso alle informazioni inerenti questioni lavorative.	
50	Nella mia azienda le persone confidano l'un l'altra per adempiere ai loro compiti.	
51	Tra colleghi c'è un forte senso di rispetto reciproco.	
52	Non ho le idee chiare su quanto accade intorno a me ed il mio lavoro è in balia di continui cambiamenti.	
53	L'ambiente in cui lavoro è confortevole e a misura d'uomo.	
54	Il mio lavoro è importante per il buon andamento della mia azienda.	
55	Sono stato assegnato ad una posizione inferiore a quella che occupavo precedentemente.	
56	A causa di antipatie nascono dei conflitti tra colleghi.	
57	Fino a qualche mese fa il mio operato riceveva apprezzamenti dai superiori mentre ora viene criticato aspramente.	
58	Gli interessi della mia azienda sono in conflitto con i miei.	
59	All'interno della mia azienda a ciascuno vengono riconosciuti il proprio valore individuale e la propria dignità.	
60	Sono sfortunato con le amicizie.	
61	Non ho alcun rapporto al di fuori del lavoro con i miei colleghi.	
62	I miei colleghi, i capi ed io condividiamo gli stessi valori fondamentali.	
63	Mi sono sempre chiari i compiti e le mansioni che mi spettano.	
64	Nella mia azienda ci sono molti interessi contrastanti.	
65	Mi sento emarginato.	
66	Fare carriera è principalmente una questione di fortuna.	
67	Le mie ambizioni lavorative entrano in conflitto con la mia vita familiare.	
68	Talvolta non ricevo dai colleghi o dai miei superiori le informazioni e le risorse necessarie a svolgere correttamente il mio lavoro.	
69	Talvolta ho il timore di essere licenziato.	
70	È possibile che mi trasferiscano ad altra sede contro il mio volere.	
71	I miei superiori ed io non abbiamo alcun rapporto.	
72	Attualmente sto affrontando eventi cruciali della mia vita privata.	
73	Comprendo pienamente gli obiettivi perseguiti dalla mia azienda e partecipo al loro raggiungimento.	
74	Nella mia azienda alcune funzioni o poteri vengono delegati.	

Questionario Valutazione Stress Lavoro (D.Lgs. 81/08)

75	Nonostante lavori come gli altri non ottengo gli stessi risultati.	
76	Recentemente ho vissuto momenti difficili o tristi nella vita privata.	
77	I colleghi parlano alle mie spalle.	
78	I miei superiori ed io siamo troppo diversi per andare d'accordo.	
79	Nell'azienda in cui lavoro viene premiato chi lavora meglio.	

Di seguito sono elencate delle frasi che descrivono come le persone si comportano dinnanzi a situazioni stressanti in ambito lavorativo.
Indichi quanto spesso lei mette in atto ognuno di questi comportamenti per affrontare le situazioni difficili o problematiche.

Tenga presente che il valore 1 indica "mai" mentre 5 indica "sempre".
1 = mai
2 = raramente
3 = talvolta
4 = spesso
5 = sempre

80	Mi impegno più a fondo per superare gli ostacoli.	
81	Chiacchiero del più e del meno con un collega.	
82	Cerco conforto e incoraggiamento da una persona cara.	
83	Analizzo il problema, rifletto e trovo strategie efficaci per fronteggiare il problema.	
84	Chiedo aiuto ad una persona di fiducia per risolvere il problema.	
85	Non penso troppo al problema.	
86	Espongo il problema a qualcuno che mi possa aiutare a valutare meglio la situazione.	
87	Riorganizzo il tempo in funzione del problema da affrontare.	
88	Trovo qualcosa di piacevole da fare.	
89	Cerco informazioni utili da persone esperte del problema.	
90	Prendo il controllo della situazione.	
91	Mi cimento in un'altra attività.	

Di seguito sono scritte alcune affermazioni che le persone usano per descriversi.
Legga ciascuna frase e indichi come si sente in questo momento.
Non impieghi troppo tempo per rispondere e segni la casella che descrive meglio il suo stato attuale.

Consideri che il valore 1 indica "per nulla" e 4 indica "tanto".
1 = per nulla
2 = un po'
3 = abbastanza
4 = tanto

92	Mi sento allegro.	
93	Sono irrequieto.	
94	Sono agitato.	
95	Mi sento vulnerabile.	
96	Sono insensibile nei confronti degli altri.	
97	Sono una persona di valore.	
98	Mi sento ansioso.	
99	Una piccola cosa può ferirmi nel profondo.	
100	Le mie giornate sono piatte.	
101	Mi distraigo facilmente.	
102	Sento una forte rabbia.	
103	Scoppio a piangere senza motivo.	
104	Mi capita di sentirmi confuso.	
105	Mi irrito facilmente.	
106	Sono sfiduciato.	
107	Ogni giorno è ricco di emozioni.	
108	Sono in preda al panico.	
109	Mi sento felice.	

Questionario Valutazione Stress Lavoro (D.Lgs. 81/08)

110	Sono furibondo.	
111	Sento di essere freddo verso le persone.	
112	Mi sento nervoso.	
113	Mi sembra di non avere sentimenti.	
114	Non riesco a concentrarmi.	
115	Sento che potrei scattare alla prima occasione.	
116	Ho un umore nero.	
117	Sono contento di quello che faccio.	
118	Mi sento distante dalle altre persone.	
119	Avverto dei dolori improvvisi al cuore.	
120	Ho poco appetito.	
121	Mi sembra di soffocare.	
122	Ho preso qualche chilo di troppo.	
123	Mi capita di avere nausea e vomitare.	
124	Mi sveglio spesso durante la notte.	
125	Mi manca la forza di fare le cose.	
126	Mi capita di vedere annessato.	
127	Uso dei farmaci per il mio benessere psicologico.	
128	Ho delle eruzioni cutanee.	
129	Mi capita di respirare affannosamente senza motivo.	
130	Quando non lavoro, mi capita di bere più alcolici di quanto dovrei.	
131	Ho l'alito pesante.	
132	Sento dei ronzii alle orecchie.	
133	Mangio in modo disordinato e/o eccessivo.	
134	Il battito del mio cuore è spesso accelerato.	
135	Ho dei tremori improvvisi.	
136	Ho il ventre gonfio e/o dei dolori.	
137	Bevo molto caffè.	
138	Soffro di bruciori o crampi allo stomaco.	
139	Sento prurito nella pelle.	
140	Fumo più del solito.	
141	Faccio degli incubi angoscianti.	
142	Mi capita di avere la diarrea.	
143	Sono dimagrito troppo.	
144	Mi sento sfinito.	
145	Ho difficoltà ad addormentarmi o mi sveglio troppo presto la mattina.	
146	Soffro di psoriasi o altre malattie della pelle.	
147	Soffro di vertigini o capogiri.	
148	Soffro di stitichezza.	
149	Soffro di mal di testa.	
150	Ho dei dolori muscolari.	
151	Soffro di dolori cervicali e/o alla schiena.	
152	Sento i miei muscoli in tensione.	

Qui di seguito sono elencate alcune affermazioni relative al suo contesto lavorativo. Pensi alla sua esperienza negli ultimi sei mesi e indichi quanto si ritiene soddisfatto di ciascuna area. Il valore 1 indica "completamente insoddisfatto" mentre 5 indica "completamente soddisfatto".

1 = completamente insoddisfatto
 2 = abbastanza insoddisfatto
 3 = in parte soddisfatto
 4 = abbastanza soddisfatto
 5 = completamente soddisfatto

153	Sono soddisfatto di come i colleghi e i capi giudicano il mio operato.	
154	Sono soddisfatto della posizione che occupo.	
155	Sono soddisfatto della relazione con i miei interlocutori esterni (utenti, clienti, fornitori, partner, istituzioni etc.).	
156	Sono soddisfatto delle mie relazioni con i superiori.	

Questionario Valutazione Stress Lavoro (D.Lgs. 81/08)

157	Sono soddisfatto delle mie prestazioni lavorative.	
158	Sono soddisfatto delle opportunità di avanzamento di carriera che mi si presentano.	
159	Sono soddisfatto della collaborazione tra diversi i settori e livelli aziendali.	
160	Sono soddisfatto delle mie relazioni con i colleghi.	
161	Sono soddisfatto di come è strutturata la mia azienda (comparti, settori, uffici, divisioni etc.).	
162	Sono soddisfatto delle promozioni che ho ricevuto nella mia carriera.	
163	Sono soddisfatto dei compiti che mi vengono affidati.	
164	Sono soddisfatto di come la gente considera il mio lavoro.	
165	Sono soddisfatto del mio lavoro perché lo ritengo utile e gratificante.	