

Self assessment chronische stress: 'Bronnen van stress binnen mijn werk – dr. Paffen

De volgende vragenlijst is gemaakt om u enige aanwijzing te geven over de mate waarin stressveroorzakende factoren van individuele aard op u van invloed zijn. Geef achter elk item aan hoe frequent datgene wat in het betreffende item staat beschreven, door u in uw werksituatie wordt ervaren. Zet daarom achter elk item het cijfer (van 1 tot 7) dat naar uw opvatting daarvan de beste indicatie is. De cijfers betekenen het volgende:

1. *nooit* een bron van stress
2. *zelden* een bron van stress
3. *zo nu en dan* een bron van stress
4. *soms* een bron van stress
5. *vaak* een bron van stress
6. *gewoonlijk* een bron van stress
7. *altijd* een bron van stress

-
1. Mijn werkverplichtingen en – doelen zijn voor mij duidelijk ..
 2. Ik werk aan onnodige taken of projecten ..
 3. Ik moet mijn werk 's avonds en in de weekends mee naar huis nemen om niet achter te raken ..
 4. De kwaliteitseisen die aan mij in het werk worden gesteld, zijn onredelijk ..
 5. Ik mis de geschikte mogelijkheden om in deze organisatie vooruit te komen ..
 6. Ik word verantwoordelijk gesteld voor de ontwikkeling van andere medewerkers ..
 7. Het is mij niet duidelijk aan wie ik mijn werksituatie rapporteer en/of wie aan mij rapporteert ..
 8. Ik voel me gevangen in mijn positie tussen mijn meerderen en min ondergeschikten ..
 9. Ik besteed veel tijd aan onbelangrijke vergaderingen, die me van mijn werk houden ..
 10. De moe toegewezen taken zijn te moeilijk of te ingewikkeld ..
 11. Als ik promotie wil maken moet ik uitzien naar een baan in een andere organisatie ..
 12. Ik ben verantwoordelijk voor het begeleiden van mijn ondergeschikten en/of het helpen hun problemen op te lossen ..
 13. Ik mis de autoriteit om de verplichtingen en verantwoordelijkheden in mijn werk te kunnen uitvoeren ..
 14. Men houdt zich hier niet aan de formele 'bevelslijn' ..
 15. Ik ben verantwoordelijk voor een bijna niet te managen aantal projecten of opdrachten op hetzelfde moment ..
 16. Taken schijnen steeds complexer te worden ..
 17. Door in deze organisatie te blijven, benadeel ik mijn carrièremogelijkheden ..
 18. Ik kom in actie om besluiten te nemen die de veiligheid of het welzijn van anderen beïnvloeden ..
 19. Ik begrijp niet geheel wat er van me verwacht wordt ..
 20. Ik doe in mijn werk dingen die door de een wel worden geaccepteerd en door de ander niet ..
 21. Ik heb eenvoudigweg meer werk te doen dan in een gewone werkdag gedaan kan worden ..

22. De organisatie verwacht meer van me dan wat ik wat betreft kennis en vaardigheden kan doen ..
23. Ik heb in mijn werk weinig mogelijkheden om me te ontwikkelen en nieuwe kennis en vaardigheden op te doen ..
24. Ik ben in deze organisatie verantwoordelijker voor mensen dan voor dingen ..
25. Ik begrijp niet welke bijdrage mijn taak levert aan het algemene ondernemingsdoel ..
26. Ik krijg met elkaar strijdige/conflicterende verzoeken van twee of meer mensen ..
27. Ik voel gewoon dat ik gewoon geen tijd meer heb om af en toe een pauze te nemen ..
28. Ik heb onvoldoende training en/of ervaring om aan de verplichtingen in mijn werk te voldoen ..
29. Ik voel dat ik in mijn loopbaan niet verder kom ..
30. Ik heb de verantwoordelijkheid voor de toekomst (carrière) van anderen. ..

Sleutel tot scores.

Elk item van de vragenlijst heeft betrekking op een bepaalde stressveroorzakende factor van individuele aard. De itemnummers en de categorieën waarin ze thuishoren, zijn hieronder aangegeven. Tel de antwoorden van de betreffende items in een categorie op om een totaalscore per categorie te krijgen.

Rolonduidelijkheid: 1, 7, 13, 19, 25: _ + _ + _ + _ + _ =

Rolconflict: 2, 8, 14, 20, 26: _ + _ + _ + _ + _ =

Roloverbelasting kwantitatief: 3,9,15,21,27: _ + _ + _ + _ + _ =

Roloverbelasting kwalitatief: 4,10,16,22,28: _ + _ + _ + _ + _ =

Loopbaanontwikkeling: 5, 11,17,23,29: _ + _ + _ + _ + _ =

Verantwoordelijkheid voor mensen: 6,12,18,24,30 _ + _ + _ + _ + _ =

De betekenis van de totaalscore in elk van de stressveroorzakende 'categorieën' zal natuurlijk per individu verschillen. In het algemeen kunnen de volgende richtlijnen worden gehanteerd voor de betekenis van elke score:

Totaalscore lager dan 10: een aanwijzing voor een laag niveau van stress
Totaalscore tussen 10 en 24: een indicatie voor een gemiddeld stressniveau
Totaalscore hoger dan 25: een indicatie voor een hoog niveau van stress voor de betreffende factor