

KWESTIONARIUSZ SOP-S

Instrukcja: poniżej przedstawiono stwierdzenia opisujące stan człowieka. Przeczytaj uważnie każde z nich, a następnie otocz kółkiem odpowiedź, która najlepiej opisuje Twój stan **W TEJ CHWILI**. Odpowiadaj według następującej legendy:

- 1 – zdecydowanie nie
- 2 – nie
- 3 – raczej nie
- 4 – trudno powiedzieć
- 5 – raczej tak
- 6 – tak
- 7 – zdecydowanie tak

Pamiętaj – nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Ustosunkuj się do wszystkich stwierdzeń na każdej stronie kwestionariusza, wybierając **tylko jedną odpowiedź** przy każdym z nich.

Upewnij się, że odpowiedź zaznaczasz przy właściwym stwierdzeniu.

W tym momencie:	Zdecydowanie nie	Nie	Raczej nie	Trudno powiedzieć	Raczej tak	Tak	Zdecydowanie tak
1. Czuję się zmęczony(a) fizycznie.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mój organizm jest zmęczony wysiłkiem.	1	2	3	4	5	6	7
3. Chcę leżeć.	1	2	3	4	5	6	7
4. Czuję się rozkojarzony(a).	1	2	3	4	5	6	7
5. Czuję się tak zmęczony(a), że nie mam siły się zastanawiać.	1	2	3	4	5	6	7
6. Łatwo mnie zirytować.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jestem zmęczony(a) z powodu wysiłku fizycznego.	1	2	3	4	5	6	7
8. Trudno byłoby mi coś zapamiętać.	1	2	3	4	5	6	7
9. Czuję się przytłoczony(a) emocjonalnie.	1	2	3	4	5	6	7
10. Jestem zainteresowany(a).	1	2	3	4	5	6	7

W tym momencie:	Zdecydowanie nie	Nie	Raczej nie	Trudno powiedzieć	Raczej tak	Tak	Zdecydowanie tak
11. Wykonanie zadania umysłowego byłoby dla mnie teraz dużym wysiłkiem.	1	2	3	4	5	6	7
12. Odczuwam osłabienie fizyczne.	1	2	3	4	5	6	7
13. Jestem zmotywowany(a) do działania.	1	2	3	4	5	6	7
14. Jestem pełny(a) wigoru.	1	2	3	4	5	6	7
15. Czuję się przygnębiony(a).	1	2	3	4	5	6	7
16. Jestem nerwowy(a).	1	2	3	4	5	6	7
17. Odczuwam nadmierną senność.	1	2	3	4	5	6	7
18. Jestem aktywny(a).	1	2	3	4	5	6	7
19. Odczuwam ból w ciele z powodu zmęczenia.	1	2	3	4	5	6	7
20. Brakuje mi energii do działania.	1	2	3	4	5	6	7
21. Nic mnie nie cieszy.	1	2	3	4	5	6	7
22. Czuję się chętny(a) do działania.	1	2	3	4	5	6	7
23. Nie mogę się skupić na tym, co robię, co czytam lub czego słucham.	1	2	3	4	5	6	7
24. Odczuwam smutek.	1	2	3	4	5	6	7
25. Jestem rozdrażniony(a).	1	2	3	4	5	6	7

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Projekt nr IV.PN.02 pt. „Opracowanie pakietu narzędzi do diagnozy psychospołecznych uwarunkowań bezpieczeństwa i zdrowia w pracy”.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa, 2024

KWESTIONARIUSZ SOP-W

Instrukcja: Poniżej przedstawiono stwierdzenia dotyczące pracy zawodowej. Przeczytaj uważnie każde z nich, a następnie otocz kółkiem odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją pracę taką, jaką jest **na ogół**. Weź pod uwagę okres **ostatnich 4 tygodni**. Jeżeli w tym okresie zmieniałeś/aś stanowisko, odnieś się do obecnego. Odpowiadaj według następującej legendy:

- 1 – zdecydowanie nie
- 2 – raczej nie
- 3 – trudno powiedzieć
- 4 – raczej tak
- 5 – zdecydowanie tak

Pamiętaj – nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Ustosunkuj się do wszystkich stwierdzeń na każdej stronie kwestionariusza, wybierając **tylko jedną odpowiedź** przy każdym z nich.

Upewnij się, że odpowiedź zaznaczasz przy właściwym stwierdzeniu.

	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Trudno powiedzieć	Raczej tak	Zdecydowanie tak
1. Moja praca wymaga siły mięśni.	1	2	3	4	5
2. Pracuję w trudnych warunkach fizycznych (temperatura, jakość powietrza, hałas, oświetlenie, itp.).	1	2	3	4	5
3. W pracy muszę koncentrować się na szczegółach.	1	2	3	4	5
4. Praca wywołuje u mnie rozdrażnienie.	1	2	3	4	5
5. Moja praca powoduje duże zmęczenie fizyczne.	1	2	3	4	5
6. Praca często wywołuje we mnie negatywne emocje.	1	2	3	4	5
7. Mam za dużo pracy.	1	2	3	4	5
8. Mam tyle pracy, że trudno mi wykonać ją dokładnie w wyznaczonym czasie.	1	2	3	4	5
9. Mam zaległości w pracy.	1	2	3	4	5
10. Moja praca jest męcząca dla umysłu.	1	2	3	4	5
11. Moja praca zwykle wygląda tak samo.	1	2	3	4	5
12. W pracy spotykam się z sytuacjami trudnymi emocjonalnie.	1	2	3	4	5
13. W pracy często muszę ukrywać swoje emocje.	1	2	3	4	5
14. Relacje ze współpracownikami w mojej pracy są dla mnie obciążające.	1	2	3	4	5

	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Trudno powiedzieć	Raczej tak	Zdecydowanie tak
15. W pracy wykonuję skomplikowane czynności.	1	2	3	4	5
16. W pracy jestem narażony na trudne emocjonalnie sytuacje.	1	2	3	4	5
17. Otrzymuję zbyt wiele zadań jednocześnie.	1	2	3	4	5
18. Moja praca wymaga dużego skupienia.	1	2	3	4	5
19. W pracy muszę być skoncentrowany przez długi czas.	1	2	3	4	5
20. Mam tyle zadań w pracy, że powinna je wykonywać więcej niż jedna osoba.	1	2	3	4	5
21. Dni w pracy są do siebie podobne.	1	2	3	4	5
22. Zadania, które wykonuję w pracy, są trudne pod względem umysłowym.	1	2	3	4	5
23. Relacje z klientami w mojej pracy są dla mnie obciążające.	1	2	3	4	5
24. W pracy używam dużo siły fizycznej.	1	2	3	4	5
25. Ilość zadań do wykonania w mojej pracy jest przytłaczająca.	1	2	3	4	5
26. Moja praca jest ciężka fizycznie.	1	2	3	4	5
27. Moja praca wywołuje we mnie irytację.	1	2	3	4	5
28. Moja praca wymaga dużego wysiłku umysłowego.	1	2	3	4	5
29. W pracy odbieram wiele informacji.	1	2	3	4	5
30. Moja praca jest wyczerpująca emocjonalnie.	1	2	3	4	5
31. W pracy przetwarzam duże ilości informacji.	1	2	3	4	5
32. W pracy muszę zwracać uwagę na wiele rzeczy.	1	2	3	4	5
33. Można powiedzieć, że cały dzień pracy wygląda tak samo.	1	2	3	4	5
34. Moja praca jest nudna.	1	2	3	4	5
35. Czuję, że w mojej pracy jest nerwowa atmosfera.	1	2	3	4	5

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Projekt nr IV.PN.02 pt. „Opracowanie pakietu narzędzi do diagnozy psychospołecznych uwarunkowań bezpieczeństwa i zdrowia w pracy”.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa, 2024

KWESTIONARIUSZ SOP-Z

Instrukcja: Poniżej przedstawiono szereg stwierdzeń dotyczących pracy zawodowej. Przeczytaj uważnie każde z nich, a następnie otocz kółkiem tę odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją pracę taką, jaką jest **na ogół**. Weź pod uwagę okres **ostatnich 4 tygodni**, jeżeli w tym okresie zmieniałeś/aś stanowisko, opisz obecne. Odpowiadaj według następującej legendy:

- 1 – zdecydowanie nie
- 2 – raczej nie
- 3 – trudno powiedzieć
- 4 – raczej tak
- 5 – zdecydowanie tak

Pamiętaj, nie ma dobrych ani złych odpowiedzi.

Ustosunkuj się do wszystkich stwierdzeń wybierając tylko jedną odpowiedź przy każdym stwierdzeniu.

Upewnij się czy odpowiedź wpisujesz przy właściwym stwierdzeniu.

	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Trudno powiedzieć	Raczej tak	Zdecydowanie tak
1. Między współpracownikami panuje dobra atmosfera.	1	2	3	4	5
2. Współpracownicy ufają sobie nawzajem.	1	2	3	4	5
3. Jestem w stanie poradzić sobie z zadaniami zawodowymi.	1	2	3	4	5
4. Czuję się zdolny(a) do wykonywania swojej pracy.	1	2	3	4	5
5. Mój bezpośredni przełożony słucha swoich podwładnych.	1	2	3	4	5
6. W mojej pracy zadania są przydzielane sprawiedliwie.	1	2	3	4	5
7. Mam cechy potrzebne do dobrego wykonania mojej pracy.	1	2	3	4	5
8. Mój bezpośredni przełożony wspiera mnie.	1	2	3	4	5

	Zdecydowanie nie	Raczej nie	Trudno powiedzieć	Raczej tak	Zdecydowanie tak
9. Otrzymuję wsparcie od współpracowników.	1	2	3	4	5
10. Współpracownicy wspierają się nawzajem.	1	2	3	4	5
11. Mogę polegać na moich współpracownikach.	1	2	3	4	5
12. Mój bezpośredni przełożony służy dobrą radą.	1	2	3	4	5
13. Radzę sobie z problemami i trudnościami w pracy	1	2	3	4	5

Opracowano i wydano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. Projekt nr IV.PN.02 pt. „Opracowanie pakietu narzędzi do diagnozy psychospołecznych uwarunkowań bezpieczeństwa i zdrowia w pracy”.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa, 2024