

ДОРОГОЙ КОЛЛЕГА!

Пожалуйста, ответьте на ряд предложенных вопросов. Выбранный Вами ответ отметьте КРЕСТОМ в колонке «ОТВЕТ».
 Спасибо! Закончив отвечать, переверните, пожалуйста, лист.



Шифр	ВАРИАНТЫ ОТВЕТА	ВАШ ОТВЕТ
Какой Ваш возраст?		
1	18-30 лет	
2	31-40 лет	
3	41-50 лет	
4	51-60 лет	
5	61-70 лет	
6	71-80 лет	
7	Старше 80 лет	
Ваш пол?		
0	Женский	
1	Мужской	
Какова область Вашей деятельности? (если Вам подходят несколько вариантов - выберите ОДИН приоритетный)		
1	Учащийся	
2	Спортсмен	
3	Тренер	
4	Психолог	
5	Учитель (преподаватель)	
6	Массажист	
7	Медицинская сестра	
ВРАЧ		
8	Акушер-гинеколог	
9	Анестезиолог-реаниматолог	
10	Врач по ЛФК и СМ	
11	Врач общей практики	
12	Врач функциональной диагностики	
13	Кардиолог	
14	Мануальный терапевт	
15	Невролог	
16	Нейрохирург	
17	Оториноларинголог	
18	Офтальмолог	
19	Педиатр	
20	Психиатр, нарколог, психотерапевт	
21	Пульмонолог, фтизиатр	
22	Рефлексотерапевт	
23	Стоматолог	
24	Терапевт	
25	Травматолог-ортопед	
26	Физиотерапевт	
27	Хирург	
28	Эндокринолог	
29	ДРУГОЕ (напишите в ячейке справа)	
Каков стаж выбранной Вами выше деятельности?		
1	до 5 лет	
2	6-10 лет	
3	11-15 лет	
4	16-20 лет	
5	21-25 лет	
6	26-30 лет	
7	31-35 лет	
8	36-40 лет	
9	41-45 лет	
10	46-50 лет	
11	более 50 лет	

Пожалуйста, ответьте на ряд вопросов. Выбранный Вами вариант ответа ЗАЧЕРКНИТЕ КРЕСТОМ. Спасибо!

1	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.	ДА	НЕТ	43	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.	ДА	НЕТ
2	Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.	ДА	НЕТ	44	Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.	ДА	НЕТ
3	Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).	ДА	НЕТ	45	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.	ДА	НЕТ
4	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).	ДА	НЕТ	46	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.	ДА	НЕТ
5	Теплота взаимодействия с партнерами зависит от моего настроения - хорошего или плохого.	ДА	НЕТ	47	По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.	ДА	НЕТ
6	От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.	ДА	НЕТ	48	После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.	ДА	НЕТ
7	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.	ДА	НЕТ	49	На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.	ДА	НЕТ
8	Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).	ДА	НЕТ	50	Успехи в работе вдохновляют меня.	ДА	НЕТ
9	Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.	ДА	НЕТ	51	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (или почти безысходной).	ДА	НЕТ
10	Моя работа притупляет эмоции.	ДА	НЕТ	52	Я потерял покой из-за работы.	ДА	НЕТ
11	Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.	ДА	НЕТ	53	На протяжении последнего года были жалобы в мой адрес со стороны партнеров.	ДА	НЕТ
12	Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.	ДА	НЕТ	54	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.	ДА	НЕТ
13	Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.	ДА	НЕТ	55	Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.	ДА	НЕТ
14	Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.	ДА	НЕТ	56	Я часто работаю через силу.	ДА	НЕТ
15	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.	ДА	НЕТ	57	Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.	ДА	НЕТ
16	Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.	ДА	НЕТ	58	В работе с людьми руководствуюсь принципом, не трать нервы, береги здоровье.	ДА	НЕТ
17	Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.	ДА	НЕТ	59	Иногда иду на работу с тяжелым чувством - как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.	ДА	НЕТ
18	Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.	ДА	НЕТ	60	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.	ДА	НЕТ
19	Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.	ДА	НЕТ	61	Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.	ДА	НЕТ
20	Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.	ДА	НЕТ	62	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.	ДА	НЕТ
21	Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.	ДА	НЕТ	63	Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.	ДА	НЕТ
22	Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.	ДА	НЕТ	64	Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.	ДА	НЕТ
23	Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.	ДА	НЕТ	65	Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.	ДА	НЕТ
24	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.	ДА	НЕТ	66	Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.	ДА	НЕТ
25	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.	ДА	НЕТ	67	Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.	ДА	НЕТ
26	Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.	ДА	НЕТ	68	Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.	ДА	НЕТ
27	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.	ДА	НЕТ	69	Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.	ДА	НЕТ
28	У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.	ДА	НЕТ	70	Работая с людьми, я обычно как бы «ставлю экран», защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.	ДА	НЕТ
29	Если партнер мне не приятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.	ДА	НЕТ	71	Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.	ДА	НЕТ
30	В общении на работе я придерживаюсь принципа: "не делай людям добра, не получишь зла".	ДА	НЕТ	72	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.	ДА	НЕТ
31	Я охотно рассказываю домашним о своей работе.	ДА	НЕТ	73	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.	ДА	НЕТ
32	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).	ДА	НЕТ	74	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.	ДА	НЕТ
33	Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.	ДА	НЕТ	75	Моя карьера сложилась удачно.	ДА	НЕТ
34	Я очень переживаю за свою работу.	ДА	НЕТ	76	Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.	ДА	НЕТ
35	Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.	ДА	НЕТ	77	Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.	ДА	НЕТ
36	При мысли о работе мне обычно становится не по себе, начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.	ДА	НЕТ	78	Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.	ДА	НЕТ
37	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.	ДА	НЕТ	79	Моя усталость на работе обычно мало сказывается в общении с домашними и друзьями.	ДА	НЕТ
38	Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.	ДА	НЕТ	80	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.	ДА	НЕТ
39	Последнее время меня преследуют неудачи в работе.	ДА	НЕТ	81	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.	ДА	НЕТ
40	Некоторые стороны моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.	ДА	НЕТ	82	Почти ко всему, что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.	ДА	НЕТ
41	Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.	ДА	НЕТ	83	Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.	ДА	НЕТ
42	Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на "хороших" и "плохих".	ДА	НЕТ	84	Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.	ДА	НЕТ