

To stress or not to stress

Check jouw stressbronnen. Geef aan in hoeverre je het met de volgende stellingen eens of oneens bent. Als een stelling niet op jou of je organisatie van toepassing is, laat de vakjes dan leeg.

Privé

Eens Oneens

1. Ik kom thuis echt tot rust.		
2. Ik voel me niet of zelden eenzaam.		
3. Ik voel me geliefd door mijn naasten.		
4. Ik heb voldoende tijd voor mijn gezin.		
5. Ik heb voldoende plezierige en ondersteunende sociale contacten.		
6. Ik ben doorgaans gezond.		
7. Ik heb geen ernstige chronische pijnklachten.		
8. Mijn geliefden zijn gezond.		
9. Er zijn geen conflicten in de privésfeer.		
10. Ik heb geen geldzorgen.		

11. Er zijn binnen het gezin of de naaste familie geen verslavingsproblemen of problemen met justitie.		
12. Ik heb geen serieus verschil van mening met mijn partner of ex-partner over de opvoeding van onze kinderen.		
13. Mijn kind(eren) of partner behoeven geen speciale zorg.		
14. Ik ben tevreden over de taakverdeling thuis.		
15. Ik heb geen aanzienlijke stress van zorgtaken.		
16. Ik heb geen stress van een scheiding.		
17. Ik heb geen stress van een overlijden.		
18. Ik heb geen stress van mijn woonomstandigheden of woonomgeving.		
19. Ik heb geen stress van een verhuizing of verbouwing.		
20. Ik heb geen stress van vakantie.		
21. Ik heb geen stress van het organiseren van sociale evenementen, feestjes, etentjes.		
22. Het verenigingsleven vraagt niet bijzonder veel energie.		
23. Ik heb geen stress van een studie.		
24. Er is een goede balans tussen werk en privé.		

25. Andere privéstressbronnen:		
--------------------------------	--	--

Werk

Werkinhoud

26. Ik heb voldoende, maar niet te veel werk.		
---	--	--

27. Ik heb voldoende, maar niet te veel uitdaging.		
--	--	--

28. Ik heb voldoende beslissingsruimte.		
---	--	--

29. Ik kan een eigen invulling geven aan mijn werkzaamheden.		
--	--	--

30. Ik kan binnen de organisatie/mijn functie mijn ambities voldoende realiseren.		
---	--	--

31. Ik krijg de medewerking en ondersteuning van andere afdelingen die ik nodig heb om mijn werk goed te kunnen doen.		
---	--	--

32. Mijn kennis en vaardigheden sluiten goed aan bij mijn werk.		
---	--	--

33. Ik heb niet vaak te maken met strijdige verwachtingen of eisen, bijvoorbeeld vanuit collega's, klanten, afdelingen of vanuit mijn leidinggevende.		
---	--	--

34. Ik vind mijn taken duidelijk en ook hoe ik deze kan vervullen.		
--	--	--

35. Ik vind mijn werk nuttig.		
-------------------------------	--	--

36. Ik heb zicht op het eindresultaat van mijn werkzaamheden.		
---	--	--

37. Ik vervul niet vaak taken die niet bij mijn functie horen.		
38. Mijn functie is niet bijzonder emotioneel belastend.		
<u>Organisatie</u>		
39. Ik krijg voldoende informatie.		
40. Ik heb voldoende inspraak bij veranderingen.		
41. In grote lijnen ben ik het eens met het gevoerde beleid.		
42. Er zijn recent geen belangrijke veranderingen in de organisatie, mijn functie en/of afdeling geweest (verandering baan, vertrek collega, inkrimping, enz.).		
43. Er zijn recent geen belangrijke veranderingen in werkwijze of producten/diensten geweest.		
44. Vacatures worden snel vervuld.		
45. Er zijn weinig problemen met overwerk.		
46. Er is vervanging als een collega ziek wordt.		
47. Er is geen matrixorganisatie waarbij ik verschillende leidinggevenden heb.		
<u>Arbeidsomstandigheden</u>		
48. Ik heb voldoende pauzes.		

49. De werktijden zijn goed geregeld.		
50. Ik vind de arbeidsomstandigheden prettig.		
51. Ik mag flexibel werken, bijvoorbeeld bij belastende privéomstandigheden.		
52. Ik mag een deel van de tijd thuiswerken		
53. Er wordt voldoende aandacht besteed aan de fysieke werkomgeving.		
54. Desgewenst kunnen er aanpassingen worden aangebracht bij mijn werkplek.		
55. Ik vind dat ik een reëel salaris heb.		
56. Ik ben tevreden over de secundaire arbeidsvoorwaarden.		
57. Ik ben tevreden over mijn contract.		
58. Er zijn scholingsmogelijkheden.		
59. Ik ben tevreden over de ontwikkelings- en loopbaanmogelijkheden.		
60. Ik heb een loopbaanplan voor mezelf gemaakt.		
61. Ik heb niet veel last van tijdsdruk of deadlines.		
62. Ik heb niet veel last van verstoringen tijdens het werk.		
63. Ik moet niet voortdurend bereikbaar zijn.		

64. Ik moet niet veel (internationaal) reizen.		
65. Ik heb werkzekerheid.		

Leidinggevende

66. Ik krijg voldoende constructieve feedback over mijn prestaties.		
67. Ik vind dat ik een goede begeleiding krijg van mijn manager.		
68. Mijn manager vraagt uit zichzelf hoe het met mij en mijn werkzaamheden gaat.		
69. Mijn leidinggevende heeft aandacht voor mijn loopbaan en ontwikkeling.		
70. Mijn leidinggevende heeft een actieve, ondersteunende opstelling naar mij toe.		
71. Ik voel me gewaardeerd door mijn leidinggevende.		
72. Mijn leidinggevende luistert naar mijn ideeën en mening.		
73. Mijn leidinggevende maakt gebruik van de ideeën die ik inbreng.		
74. Als ik met een probleem zit, kan ik dit altijd bespreken met mijn baas. Hij heeft daar voldoende tijd voor.		
75. Mijn leidinggevende grijpt in bij pestgedrag.		
76. Ik ervaar mijn leidinggevende als rechtvaardig.		

Sfeer

77. Het contact met mijn collega's is goed.

78. De sfeer is meestal collegiaal en prettig.

79. Bij problemen kan ik altijd anderen om hulp vragen.

80. De interne klantgerichtheid is goed; men helpt elkaar het werk goed te doen.

81. Als ik onder druk sta, kan ik terugvallen op mijn collega's.

82. Er is een goed functionerend werkoverleg.

Persoonlijkheid en werk

83. Ik heb het gevoel dat ik mijn werk meestal onder controle heb.

84. Ik ben gezond betrokken bij mijn werkzaamheden, niet te veel en niet te weinig.

85. Ik ben geen uitgesproken perfectionist.

86. Ik ben gezond betrokken bij de organisatie, niet te veel en niet te weinig.

87. Ik ervaar weinig stress bij veranderingen en nieuwe situaties.

88. Ik ben gezond prestatiegericht, ik bewaak mijn eigen grenzen goed.

89. Ik presteer graag goed, maar twijfel niet te erg aan mezelf als ik een fout maak.		
90. Ik ben gezond competitief, ik meet mij niet te veel aan anderen.		
91. Kritiek ervaar ik niet als zeer stressvol		
92. Ik heb weinig last van conflicten.		
93. Ik kan mijn werk loslaten, ook al is niet alles af.		
94. Ik kan gemakkelijk nee zeggen als men mij om hulp vraagt en het niet in mijn agenda past.		
95. Ik vind het niet moeilijk om impopulaire beslissingen te nemen of impopulaire standpunten in te nemen.		
96. Ik vind het niet heel belangrijk dat iedereen mij steeds aardig vindt.		
97. Ik voel me ook goed als ik weinig waardering krijg van leidinggevende of collega's.		
98. Ik zie niet snel beren op de weg. Bij een fout denk ik niet snel dat alles zal mislopen.		
99. Bij tegenslag verlies ik de moed niet snel of raak ik niet vlug gefrustreerd.		
<u>Steun</u>		
100. Ik kan met mijn collega's praten over werkdruk en mijn gevoelens.		
101. Ik praat met vrienden of mijn partner over mijn zorgen en over werkdruk.		

102. Ik kan met mijn baas mijn zorgen en werkstress bespreken.		
103. Mijn leidinggevende biedt mij concrete handvaten en oplossingen om mijn werkdruk te verminderen.		
104. De organisatie heeft een actieve en positieve aanpak bij langdurig zieke collega's. Ik kan met mijn baas mijn zorgen en werkstress bespreken.		

Kijk nu nog eens goed naar alle antwoorden die je gegeven hebt. Hoe scoor je bij 'privé'? En hoe bij 'werk'? Zijn er nog rubrieken binnen 'werk' die opvallen; in positieve of negatieve zin? Welke conclusie kun je trekken uit jouw antwoorden? Waar heb je nog wat te doen?

Bron: Rogier, 2016. Eerdere versie: Rogier & Taris, 2000