Проведення анкетування з оцінки психосоціальних потреб

Приклади запитань в анкеті (можливість складати в документі Word або в гугл формах).

1. Як давно ви працюєте в нашій організації?

- Менше року

- Від 1 до 3 років

- Більше 3 років

2. Чи подобається Вам Ваша робота

- Так, я отримую від неї задоволення

- Так

- Не дуже

- Треба ж десь працювати

- Ні

3. З яким настроєм Ви зазвичай ідете на роботу?

- Завжди з гарним настроєм

- З гарним настроєм частіше, ніж з поганим

- З байдужістю

- З поганим настроєм частіше, ніж з гарним

- Завжди з поганим настроєм

4. Чи буває у Вас бажання перейти в інший колектив?

- Ніколи не буває

- Рідко буває

- Мені все одно де працювати

- Часто буває

- Думаю про це постійно

5. Чи відчуваєте Ви після закінчення робочого дня емоційну втому (спустошення, виснаження, бажання все покинути)

- Так, майже кожного дня

- Інколи

- Майже ніколи (дуже рідко)

- Ніколи

6. Чи вистачає Вам часу відпочинку для повного відновлення?

- Так, щоденного відпочинку достатньо, наступного дня я готова (готовий) приступати до роботи

- Так, але тільки після вихідних я повністю відновлений (відновлена)

- Інколи не вистачає

- Тільки після відпустки відчуваю себе повним сил

- Ні, я постійно втомлена

7. Чи доводиться Вам під час роботи спілкуватися з людьми, що потрапили у складні життєві обставини (емоційно нестабільні, агресивні, тощо)

- Так, кілька разів на день

- Майже щодня

- Не часто (1-2 рази на місяць)

- Майже ніколи

- Жодного разу не було

8. Оцініть свій рівень стресу

Не відчуваю стресу

- 1

- 2

- 3

- 4

- 5

Мій рівень стресу дуже високий

9. Протягом останніх трьох тижнів чи проявлялися будь-які з описаних нижче симптомів? Позначте всі ті ознаки, які Ви помічали в своєму тілі, емоціях і поведінці і, які не були характерні для Вас раніше.

Можете відмітити кілька варіантів.

- Проблеми з фізичним здоров’ям (болі, втрата апетиту, проблеми зі сном, постійне відчуття втомлюваності тощо)

- Зловживання алкоголем та/або неконтрольоване вживання ліків

- Неконтрольовані агресивні реакції фізичного та/або вербального характеру по відношенню до рідних і колег; конфлікти

- Часті перепади настрою; постійне відчуття страху, тривоги, провини, апатії тощо

- Проблеми з концентрацією уваги, зниження продуктивності, підвищення помилок в роботі

- Відчуття постійної підозрілості до всіх

- Втрата інтересу до всього, уникнення соціальних контактів, відсторонення

- Думки та спроби самогубства

- Відсутність на роботі через стрес, втомлюваність

- Вказані симптоми не проявлялися

- Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. Чи відчуваєте Ви будь-яку підтримку на своєму робочому місці?

Можете відмітити кілька варіантів.

- Так, з боку керівництва

- Так, з боку колег

- Ні, не відчуваю

11. Якими видами підтримки співробітників Ви користувались би за потреби, якщо б такі ресурси були у доступі ?

Можете відмітити кілька варіантів.

- Матеріальна допомога

- Медичне страхування

- Безоплатні або пільгові сеанси психологічного консультування або психотерапії

- Тренінги з безпеки (як діяти під час обстрілів, хімічної атаки, під завалами, в окупації тощо)

- Тренінги з підтримки ментального здоров'я (управління стресом; як не допускати паніку, знизити тривогу, відновитися та емоційно стабілізуватися тощо)

- Тренінг з профілактики емоційного та професійного вигорання

- Тренінги з питань родини (війна і стосунки в сім'ї, як підтримати дитину, як пережити утрату)

- Тренінги для керівників (як розпізнавати ранні ознаки психологічних проблем і реагувати на соціальні потреби у працівників; як розмовляти про ментальне здоров'я і підтримувати колектив тощо)

- Безоплатний або пільговий доступ до заннять з фітнесу, танцю, до масажу тощо

- Окремий облаштований простір (кімната) для відпочинку та психологічного перезавантаження на робочому місці і можливість ним користуватися протягом робочого часу

- Корпоративні заходи (спільні зустрічі з колегами поза робочий час)

- Підтримка окремих категорій співробітників (ВПО, вагітні, працівники, які мають дітей, які мають інвалідність, які проходять службу в ЗСУ, які мають втрати, які є волонтерами)

- Внутрішній чат (телеграм або вайбер) для отримання корисної інформації щодо підтримки ментального здоров'я з можливістю ставити питання

- Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

12. В якій формі Вам було б зручніше повідомляти про свої психосоціальні потреби?

Можете відмітити кілька варіантів.

- В приватній розмові з безпосереднім керівником

- В приватній розмові з довіреною особою на підприємстві (наприклад, HR-менеджер або уповноважений з питань безпеки і здоров'я, корпоративний психолог)

- Через гарячу лінію підприємства

- Через скриньку пропозицій

- Шляхом анонімного опитування

- Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Чи потрібні Вам знання та навички про те, як ефективно підтримати людину в ситуаціях, коли вона проявляє паніку, істерику, апатію, страх, ступор, плач, агресію та інші гострі стресові реакції?

Можете відмітити кілька варіантів.

- Так, такий тренінг мені потрібен

- Ні, я знаю, що треба робити і як розмовляти з людиною в подібних ситуаціях

- Такий тренінг повинні пройти керівники структурних підрозділів

- Вважаю, що на підприємстві повинні бути працівники серед колег, які пройшли тренінг з надання першої психологічної допомоги і які можуть в будь-який момент робочого часу підтримати та емоційно стабілізувати

- Вважаю, що першу психологічну допомогу може надати лише психолог, тому він потрібен безпосередньо на підприємстві

- Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. Чи хотіли б Ви отримувати інформацію про те, як стабілізувати свій емоційний стан?

- Так

- Ні

- Не впевнений/не впевнена

15. Чи скористалися б Ви можливістю поспілкуватися із психологом?

- Так, якщо це безкоштовно

- Так, якщо в робочий час

- Ні, ніколи

- В мене немає проблем

- Я не довіряю психологам (вони не допоможуть, не бачу сенсу в їх діяльності)

- Не варто довіряти психологам (вони збирають інформацію, а потім її розповсюджують)

- Так, мені це потрібно

- Інше: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

16. Чи знаєте Ви про можливість отримати анонімну консультацію психолога?

- Так

- Ні

- Мені це не цікаво