

Gentile Signore/a,

La ringraziamo anticipatamente per la partecipazione alla presente ricerca che ha lo scopo di comprendere i valori connessi all'esperienza del lavorare. Questa indagine è promossa e condotta dall’Università di Chieti – Laboratorio di Business Psychology (dir. Prof.ssa Michela Cortini).
I dati verranno trattati in maniera assolutamente riservata e le risposte resteranno completamente **anonime, nel pieno rispetto della legge sulla privacy**. I risultati verranno utilizzati esclusivamente per fini scientifici.

Per compilare il questionario Le occorreranno circa 10 minuti: può comunque utilizzare tutto il tempo che Le serve. La preghiamo di rispondere a tutte le domande senza tralasciarne alcuna, nell'ordine in cui verranno presentate.

**Non ci sono risposte giuste o sbagliate, ciascuna risposta sarà utile in quanto riflette le Sue opinioni. Risponda considerando soltanto la Sua opinione personale.**

**Grazie in anticipo per la Sua collaborazione!**

|  |
| --- |
| **La preghiamo di rispondere alle seguenti domande** |
| Lei lavora:  |  | Full-time |  | Part-time |
| Lei lavora come…  |  | Libero Professionista (specificare) |
|  | Operaio |
|  | Stagista |
|  | Impiegato  |
|  | Quadro/Middle-Manager |
|  | Top-manager |
|  | Altro ………………………………… |
| Quale è il Suo titolo di studio? |  | licenza di scuola media inferiore |
|  | diploma tecnico professionale |
|  | maturità di una scuola professionale |
|  | maturità di una scuola superiore |
|  | laurea di primo livello (triennale) |
|  | laurea di secondo livello |
|  | laurea universitaria (vecchio ordinamento) |
|  | dottorato di ricerca o Master post laurea |

1) Genere : M F

2) Età : \_\_\_\_\_\_\_\_

3) Figli: n°: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ età: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Indichi con una crocetta il Suo grado di disaccordo/accordo con le seguenti affermazioni.** | Completamente Completamente in disaccordo d’accordo |
| 1. Sento di riuscire a fare un lavoro migliore se rimando i compiti che non mi va di fare, piuttosto che provare a farli in ordine di importanza  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Il tempo dedicato a pianificare e organizzare la mia giornata lavorativa è tempo sprecato |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Tengo un diario delle mie attività |  |  |  |  |  |  |  |
|  4. Prendo appunti per ricordarmi quel che devo fare |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. Definisco obiettivi a breve termine per quello che voglio realizzare nel giro di pochi giorni o settimane |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Trovo difficile attenermi a un programma perché gli altri mi distolgono dal mio lavoro |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. Quando noto che contatto frequentemente una persona, archivio il suo nome, indirizzo e numero telefonico |  |  |  |  |  |  |  |
|  8. Quando faccio una lista di cose da fare, a fine giornata l'ho dimenticata o messa da parte |  |  |  |  |  |  |  |
|  9. Riservo parte della mia pianificazione giornaliera per eventi che si verificano con regolarità |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. Passo in rassegna le mie attività giornaliere per capire dove spreco tempo |  |  |  |  |  |  |  |
|  11. Riduco i progetti complessi e difficili in compiti più piccoli e maneggevoli |  |  |  |  |  |  |  |
|  12. Quando decido di portare a termine un compito, mi assegno delle scadenze |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. Se so di dover passare del tempo in attesa, porto con me qualcosa su cui lavorare |  |  |  |  |  |  |  |
|  14. Sottovaluto il tempo necessario per completare un compito |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. Nel portare a termine le mie attività, cerco vari modi per incrementare l'efficienza |  |  |  |  |  |  |  |
|  16. Termino i compiti ad alta priorità prima di procedere con quelli meno importanti |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. Porto con me un'agenda degli appuntamenti |  |  |  |  |  |  |  |
|  18. Durante una giornata lavorativa, valuto quanto sto rispettando il programma che mi ero prefissato |  |  |  |  |  |  |  |
|  19. Quando sono un po' disorganizzato, sono più capace di adattarmi agli imprevisti |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. Mi ritrovo a procrastinare compiti che devono essere portati a termine ma non mi piacciono |  |  |  |  |  |  |  |
|  21. Cerco posti dove lavorare che mi permettano di evitare interruzioni e distrazioni |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. In generale, le mie giornate lavorative sono troppo imprevedibili per poter pianificare e gestire il mio tempo |  |  |  |  |  |  |  |
|  23. Porto con me un taccuino per annotare appunti e idee |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. A fine giornata lascio la mia postazione di lavoro pulita e ben organizzata |  |  |  |  |  |  |  |
|  25. Assegno delle priorità per determinare l'ordine in cui eseguirò i compiti nei giorni successivi |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. Quando prendo decisioni su quello che devo eseguire a breve termine, tengo presente gli obiettivi a lungo termine |  |  |  |  |  |  |  |
|  27. Faccio una lista di cose da fare ogni giorno e spunto i compiti non appena li porto a termine |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. Trovo le cose che mi occorrono per lavorare più facilmente quando la mia po-stazione di lavoro è disordinata e disorganizzata, piuttosto che quando è ordinata e organizzata |  |  |  |  |  |  |  |
|  29. Pianifico le attività con almeno una settimana di anticipo |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. Sento di avere il controllo del mio tempo |  |  |  |  |  |  |  |
|  31. Parte delle mie idee più creative mi vengono quando sono disorganizzato |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. Uso vaschette per il materiale cartaceo in ingresso e in uscita |  |  |  |  |  |  |  |
|  33. Non posso fare a meno di dedicare molto tempo a compiti non importanti |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. Passo in rassegna i miei obiettivi per capire se hanno bisogno di essere ridefiniti |  |  |  |  |  |  |  |

-Ha mai letto libri riguardo la gestione del tempo o dello stress? SI NO

-Ha mai frequentato seminari/laboratori sulla gestione dello stress o tempo? SI NO

Se SI, a quanti?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

A quanto tempo risale l’ultimo a cui ha partecipato? \_\_\_\_anni/\_\_\_\_\_mesi

**Questa parte del questionario raccoglie domande sulle sue condizioni di salute nelle ultime (due) settimane. La preghiamo di leggere attentamente ogni domanda e di selezionare la risposta che più si avvicina alla sua condizione. Nelle scorse settimane quanto ha provato quanto segue.**

(1). Problemi di concentrazione？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(2). Perdita di sonno?

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(3). Sensazione di svolgere attività poco utili ？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(4). Difficoltà di prendere decisioni？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(5). Sentirsi sotto stress ？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(6). Difficoltà nel superare i problemi？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(7). Mancanza di piacere nello svolgimento di molte attività？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(8). Difficoltà nell’affrontare i problemi？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(9). Infelice e depresso？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(10). Perdita di fiducia in te stesso？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(11). Ti sei sentito inutile？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

(12). Ti sei sentito infelice？

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | Meno del solito | 2 | Come al solito | 3 | Più del solito | 4 | Molto più del solito |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indichi con una crocetta il Suo grado di disaccordo/accordo con le seguenti affermazioni.** |  |
|  | Completamente Completamentein disaccordo d’accordo |  |
| Negli ultimi 6 mesi ho raggiunto tutti gli obiettivi professionali che mi ero prefissato |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Indichi con una crocetta il Suo grado di disaccordo/accordo con le seguenti affermazioni.** |  |
|  |  Particolarmente Particolarmente BASSE ALTE |  |
|  Negli ultimi 6 mesi le mie performance  professionali sono state |  |  |  |  |  |  |  |

**CARICO DI LAVORO**

Pensando a cosa ci si aspetta da Lei sul lavoro, indichi il suo grado di accordo rispetto alle seguenti affermazioni.

*(Scala da 1 - disaccordo a 6 - accordo)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1 | 6 |
|  |  | *Disaccordo* | *Accordo* |
|  | Devo prestare attenzione a più compiti/richieste contemporaneamente | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Per una parte rilevante della mia giornata di lavoro non posso distrarmi nemmeno per un attimo | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Il mio lavoro richiede di gestire contemporaneamente molte informazioni | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Devo lavorare molto velocemente | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Ho troppo lavoro da svolgere | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Il carico di lavoro è un problema | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Ho tempo sufficiente per svolgere bene il mio lavoro | ➀➁➂➃➄➅ |

**Pensando alla relazione tra il lavoro e il resto della vita, con quale frequenza si trova nelle seguenti situazioni?**

*(Scala da 1 - Mai a 6 - Sempre)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1*Mai* | 6*Sempre*  |
|  | A causa dei miei impegni di lavoro, devo cambiare i miei programmi/impegni familiari  | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Le richieste del mio lavoro interferiscono con la mia vita familiare  | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Sono così stanco quando esco dal lavoro che mi è difficile adempiere ai miei compiti familiari  | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | La quantità di tempo che il lavoro mi richiede rende difficile adempiere alle responsabilità familiari  | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Non riesco a portare a termine le cose che vorrei fare a casa perché ho troppi impegni di lavoro  | ➀➁➂➃➄➅ |

**Pensando alla relazione tra il lavoro e il resto della vita, con quale frequenza si trova nelle seguenti situazioni?**

*(Scala da 1 - Mai a 6 - Sempre)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1*Mai**vero* | 6*Sempre* *vero* |
|  | Preferisco fare tante cose da solo/a piuttosto che chiedere aiuto agli altri | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Divento impaziente quando devo aspettare qualcuno o quando qualcosa richiede troppo tempo | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi sembra di essere sempre in corsa contro il tempo | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Divento irritabile quando sono interrotto/a mentre sto facendo qualcosa | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Sono sempre impegnato e continuo a mettere carne al fuoco | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Faccio spesso molte cose insieme, come mangiare mentre prendo appunti e parlo al telefono | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Accetto più lavoro di quanto ne possa realmente finire in tempo | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi sento in colpa quando non lavoro | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | È importante per me vedere i risultati concreti di quello che faccio | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Conta più il risultato finale di un mio lavoro che il modo in cui lo realizzo | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Le cose non mi sembrano mai andare o concludersi abbastanza velocemente per me | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Divento di cattivo umore quando le cose non vanno a modo mio o il mio lavoro non mi soddisfa | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Faccio sempre la stessa domanda senza rendermi conto che ho già la risposta | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Spendo la maggior parte del mio tempo pensando ed organizzando mentalmente impegni futuri mentre sto svolgendo un’attività qui ed ora | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Continuo a lavorare anche quando i miei colleghi hanno finito | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi arrabbio molto quando le persone non riconoscono la mia professionalità | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi sento in difficoltà quando non posso essere al comando di una situazione | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Tendo a mettere me stesso sotto pressione con scadenze autoimposte | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Non riesco facilmente a rilassarmi quando non lavoro | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Dedico più tempo al lavoro che agli amici o agli hobby o a delle attività piacevoli | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi immergo nei progetti e li avvio prima che tutte le fasi siano state definite | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi arrabbio con me stesso quando faccio anche il più piccolo errore | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Metto più impegno, tempo ed energia nel mio lavoro che nelle mie relazioni di amicizia o d’amore | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Dimentico, ignoro o sminuisco ricorrenze importanti come compleanni, incontri, anniversari o festività | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Prendo decisioni importanti prima di avere tutti i dati e la possibilità di ragionarci sopra | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Quando sono al lavoro mi capita di dimenticarmi di mangiare | ➀➁➂➃➄➅ |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Si finisce sempre con il guadagnare in proporzione a quanto si vale |  |  |  |  |  |  |  |
|  La maggior parte della gente è in grado, se si sforza, di fare bene il proprio lavoro |  |  |  |  |  |  |  |
| Per ottenere dei risultati soddisfacenti occorrono impegno e volontà |  |  |  |  |  |  |  |
| Per fare soldi occorre semplicemente conoscere le persone giuste  |  |  |  |  |  |  |  |
| Per avere una buona posizione bisogna essere aiutati  dalla fortuna |  |  |  |  |  |  |  |
| Per ottenere un posto di lavoro veramente buono bisogna avere dei conoscenti altolocati |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Indichi con una crocetta il Suo grado di disaccordo/accordo con le seguenti affermazioni.** |

**CAPACITA’ DI DELEGA**

Pensando alla possibilità di delegare parte dei Suoi compiti a collaboratori, con quale frequenza si trova nelle seguenti situazioni?

*(Scala da 1 - Mai a 6 - Sempre)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1*Mai* | 6*Sempre*  |
|  | Regolarmente faccio il punto con i miei collaboratori rispetto alle cose da fare | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Delego all’ultimo secondo | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Delego lavori impegnativi a gruppi di persone, dando la giusta responsabilità e definendo in maniera chiara i loro poteri | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Do le direttive all’inizio dei progetti e mi aspetto i risultati entro il tempo stabilito | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Quando un compito è intimamente collegato alle mie priorità, evito di delegarlo. | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Parlo apertamente delle conseguenze del mancare aspettative e scadenze | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Delego a chiunque dei collaboratori che sembrano capaci di poter fare il lavoro da svolgere | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Uso la delega come mezzo per sviluppare le competenze dei collaboratori | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Delego quei compiti dall’importanza chiave per il successo di un progetto | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Mi aspetto che i collaboratori a cui delego trovino in autonomia le soluzioni ai problemi che possano incontrare, piuttosto che banalmente richiedermi ulteriori istruzioni.  | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Delego lavori dalla natura delicata e confidenziale allo stesso modo con cui delego altri lavori | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Considero il livello di coinvolgimento di un collaboratore verso i progetti ed i compiti ai quali delego.  | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Uso la delega di piccoli compiti come mezzo per valutare le competenze dei collaboratori | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Uso la delega di piccoli compiti come mezzo per valutare l’affidabilità dei collaboratori | ➀➁➂➃➄➅ |
|  | Delego piccoli compiti extra-lavorativi (pagamenti, posta,etc.)  | ➀➁➂➃➄➅ |

Grazie per il prezioso aiuto!