

RELAZIONE CON IL LAVORO
E
RELAZIONI DI LAVORO

A cura di: Prof. Claudio G. Cortese, Prof.ssa Chiara Ghislieri, Dott.ssa Paola Gatti, Dott.ssa Manuela Tartari

Dipartimento di Psicologia – Università degli Studi di Torino

Istruzioni

Nelle pagine che seguono trova domande e affermazioni volte a esplorare la sua percezione di alcune condizioni e relazioni che caratterizzano il suo lavoro e il contesto organizzativo in cui opera, legate ai concetti approfonditi nel modulo “Comportamento organizzativo e relazionale” del Master.

Le verranno inoltre richiesti alcuni dati socio-anagrafici, utili per elaborare le informazioni raccolte ai fini di ricerca, individuando eventuali differenze tra gruppi di rispondenti in relazione, ad esempio, al genere, all'età, all'anzianità lavorativa, ecc.

Le chiediamo di compilare sia questa versione cartacea (che rimarrà a lei) sia quella online, in modo che sia possibile confrontare le proprie risposte con quelle di tutti i partecipanti al Master. Per poter fare questo confronto, le chiediamo di portare in aula la versione cartacea compilata, dopo aver riportato le risposte nella versione online.

Il questionario è facilmente compilabile in 25-30 minuti, non esistono risposte giuste o sbagliate, ma solo risposte che le paiono opportune per descrivere una certa situazione, o più simili al suo pensiero e alle sue opinioni: la preghiamo di prestare di volta in volta attenzione alle indicazioni sulle modalità di risposta contenute nelle varie tabelle (es. "1-mai, 5-sempre" oppure "1-fortemente in disaccordo, 7-fortemente d'accordo") e di rispondere seguendo l'ordine di presentazione delle domande.

Per favore risponda a ciascuna delle seguenti domande facendo una crocetta sull'opzione che corrisponde alla sua descrizione o che più descrive il suo pensiero o inserendo nell'apposito spazio l'informazione mancante.

Attenzione: è importante compilare il questionario in tutte le sezioni poiché solo così sarà possibile utilizzare il materiale nella terza giornata di aula.

Grazie dell'attenzione e buona compilazione.

SEZIONE A – CARATTERISTICHE SOCIO-DEMOGRAFICHE

1. Edizione del Master (sigla identificativa Moodle) _____

2. Genere

1	Donna
2	Uomo

3. Qual è la sua anzianità lavorativa complessiva?

_____anni

e/o

_____mesi

4. Quante ore lavora in media la settimana? _____ore

5. Ha dei collaboratori?

1	NO
2	SÌ, e precisamente sono il/la responsabile di N°..... collaboratori

SEZIONE B – LA RELAZIONE CON IL CAPO

Le domande seguenti riguardano il suo capo diretto e il rapporto che intercorre tra di voi.

NB. CAPO DIRETTO = la persona a cui lei fa riferimento e che occupa la posizione immediatamente superiore alla sua.

6. Il suo capo diretto è

1	Donna
2	Uomo

7. Da quanto tempo complessivamente lavora con il suo capo diretto?

(Nb. Se c'è stato un periodo in cui eravate colleghi o collaboravate in ruoli diversi, lo tenga in considerazione nel rispondere)

Anni: _____ e/o mesi: _____

8. Da quanto tempo questa stessa persona è il suo capo diretto?

Anni: _____ e/o mesi: _____

9. Quante ore trascorre in media alla settimana lavorando insieme al suo capo diretto?

(Calcoli anche il lavoro condiviso “a distanza”, es. email, telefonate etc.) Ore: _____

10. Rispetto alla sua postazione di lavoro, il suo capo diretto si trova:

(Indichi soltanto l'opzione che meglio descrive la sua situazione)

1	Nella medesima stanza
2	Nel medesimo edificio
3	Nella medesima città
4	Nella medesima nazione
5	All'estero

11. Pensando al modo di comportarsi del suo attuale capo diretto e al suo stile di gestione del gruppo e dei collaboratori, indichi la frequenza con cui il suo capo:

		1 Raramente			5 Quasi sempre	
1	Comunica una visione chiara e positiva del futuro del gruppo e del lavoro del gruppo	1	2	3	4	5
2	Tratta i membri del gruppo come individui e supporta il loro sviluppo	1	2	3	4	5
3	Dà riconoscimenti al gruppo	1	2	3	4	5
4	Promuove fiducia, coinvolgimento e cooperazione tra i membri del gruppo	1	2	3	4	5
5	Incoraggia a ripensare i problemi in modi nuovi e pone sotto interrogativo le conoscenze consolidate	1	2	3	4	5
6	È chiaro riguardo ai suoi valori e pratica ciò che predica	1	2	3	4	5
7	Suscita un sentimento di fiducia e rispetto negli altri e mi incoraggia nell'essere più competente	1	2	3	4	5

12. Pensando alla relazione che ha con il suo attuale capo diretto, indichi il suo grado di accordo con le seguenti affermazioni.

		1 Fortemente in disaccordo				7 Fortemente d'accordo		
1	Mi piace molto il mio capo come persona	1	2	3	4	5	6	7
2	Lavorare con il mio capo è molto piacevole	1	2	3	4	5	6	7
3	Il mio capo è il tipo di persona che si vorrebbe avere come amica/o	1	2	3	4	5	6	7
4	Ho rispetto della conoscenza e della competenza sul lavoro del mio capo	1	2	3	4	5	6	7
5	Ho un'alta opinione della conoscenza che il mio capo ha del suo lavoro	1	2	3	4	5	6	7
6	Ammiro le abilità professionali del mio capo	1	2	3	4	5	6	7
7	Il mio capo difende il mio lavoro con un superiore, anche senza conoscere tutti i dettagli dell'argomento in questione	1	2	3	4	5	6	7
8	Il mio capo mi difenderebbe di fronte ad altri membri dell'azienda, se io commettessi un errore in buona fede	1	2	3	4	5	6	7

		1 Fortemente in disaccordo				7 Fortemente d'accordo		
9	Il mio capo verrebbe in mia difesa, se fossi “attaccata/o” da altri	1	2	3	4	5	6	7
10	Sono disposta/o a fare di più di quello che mi è normalmente richiesto per soddisfare gli obiettivi di lavoro del mio capo	1	2	3	4	5	6	7
11	Non mi dispiace lavorare quanto più possibile per il mio capo	1	2	3	4	5	6	7
12	Svolgo del lavoro per il mio capo che va oltre quanto previsto dalla descrizione della mia mansione	1	2	3	4	5	6	7

13. Pensando al suo attuale capo diretto e alla sua organizzazione, indichi il suo grado di accordo con le seguenti affermazioni.

		1 Fortemente in disaccordo				7 Fortemente d'accordo		
1	Quando il mio capo mi incoraggia, penso che sia la mia azienda a farlo	1	2	3	4	5	6	7
2	Quando il mio capo è soddisfatto del mio lavoro, ho la sensazione che la mia azienda sia soddisfatta	1	2	3	4	5	6	7
3	Quando il mio capo si complimenta con me, è come se lo facesse la mia azienda	1	2	3	4	5	6	7
4	Quando il mio capo è attento ai miei sforzi, credo che anche la mia azienda lo sia	1	2	3	4	5	6	7
5	Il mio capo è caratteristico della mia azienda	1	2	3	4	5	6	7
6	Il mio capo e la mia azienda hanno molto in comune	1	2	3	4	5	6	7
7	Quando sono valutato dal mio capo, è come se fosse la mia azienda a farlo	1	2	3	4	5	6	7
8	Il mio capo è rappresentativo della mia azienda	1	2	3	4	5	6	7
9	Il mio capo è tipico della mia azienda	1	2	3	4	5	6	7

14. Pensando al suo capo diretto, indichi per favore il suo grado di accordo con ciascuna delle affermazioni, utilizzando la scala di risposta seguente:

- 1 Fortemente in disaccordo
- 2 In disaccordo
- 3 Moderatamente in disaccordo
- 4 Moderatamente d'accordo
- 5 D'accordo
- 6 Fortemente d'accordo

		1 Fortemente in disaccordo			6 Fortemente d'accordo		
1	Mette in ridicolo i collaboratori	1	2	3	4	5	6
2	Ritiene i collaboratori responsabili di cose che vanno al di là della loro mansione	1	2	3	4	5	6
3	Non mantiene un atteggiamento rispettoso nei confronti degli impegni extra-lavorativi dei collaboratori	1	2	3	4	5	6
4	Parla male dei collaboratori con altre persone sul luogo di lavoro	1	2	3	4	5	6
5	Sminuisce pubblicamente i collaboratori	1	2	3	4	5	6
6	Ricorda ai collaboratori i loro passati errori o fallimenti	1	2	3	4	5	6
7	Dice ai collaboratori che sono incompetenti	1	2	3	4	5	6
8	Agisce un controllo su come i collaboratori portano a termine i loro compiti	1	2	3	4	5	6
9	Invade la privacy dei collaboratori	1	2	3	4	5	6
10	Non consente ai collaboratori di affrontare gli obiettivi in modi nuovi	1	2	3	4	5	6
11	Ignorerebbe idee contrarie alla sua	1	2	3	4	5	6
12	È inflessibile quando si tratta di regole organizzative anche in circostanze particolari	1	2	3	4	5	6
13	Prende tutte le decisioni nel gruppo di lavoro che siano importanti oppure no	1	2	3	4	5	6
14	Sente di avere più diritti degli altri	1	2	3	4	5	6
15	Assume di essere destinato a raggiungere i più alti livelli dell'organizzazione	1	2	3	4	5	6
16	Pensa di essere più capace degli altri	1	2	3	4	5	6

		1 Fortemente in disaccordo			6 Fortemente d'accordo		
17	Ritiene di essere una persona straordinaria	1	2	3	4	5	6
18	Vive dei complimenti e dei riconoscimenti personali	1	2	3	4	5	6
19	Cambia drasticamente il proprio atteggiamento quando il suo capo è presente	1	2	3	4	5	6
20	Non ritiene di avere la responsabilità per errori commessi all'interno del suo gruppo	1	2	3	4	5	6
21	Offrirebbe aiuto solo a persone che possano essergli/le utili	1	2	3	4	5	6
22	Accetta meriti per successi che non gli appartengono	1	2	3	4	5	6
23	Agisce solo nel migliore interesse della propria successiva promozione	1	2	3	4	5	6
24	Ha degli scatti di ira	1	2	3	4	5	6
25	Lascia che il proprio umore del momento determini il clima sul luogo di lavoro	1	2	3	4	5	6
26	Esprime rabbia nei confronti dei collaboratori per ragioni ignote	1	2	3	4	5	6
27	Lascia che il proprio umore influenzi il tono e il volume della voce	1	2	3	4	5	6
28	Il suo grado di accessibilità è mutevole	1	2	3	4	5	6
29	Porta i collaboratori a tentare di interpretare il suo stato d'animo/umore	1	2	3	4	5	6
30	Influenza le emozioni dei collaboratori quando è scosso dalle sue	1	2	3	4	5	6

15. Pensando a specifiche situazioni in cui si trova a operare come collaboratore del suo capo, per ciascuna domanda indichi con quale frequenza la descrive.

		0 Mai			6 Sempre			
1	Il suo lavoro la aiuta a realizzare una meta di tipo sociale o un'ambizione personale che è per lei importante?	0	1	2	3	4	5	6
2	Le sue mete personali sono allineate con gli obiettivi prioritari dell'organizzazione?	0	1	2	3	4	5	6

		0 Mai	6 Sempre					
3	Si sente altamente coinvolto ed energizzato dal suo lavoro e dalla sua organizzazione al punto da dare il meglio di sé in termini di idee e risultati?	0	1	2	3	4	5	6
4	Il suo entusiasmo è contagioso e stimola anche i suoi colleghi?	0	1	2	3	4	5	6
5	Invece di aspettare o semplicemente accettare ciò che il suo capo le dice, identifica personalmente quali attività sono più critiche nell'organizzazione in cui opera per il raggiungimento degli obiettivi?	0	1	2	3	4	5	6
6	Sviluppa attivamente una competenza distintiva nelle attività critiche suddette, in modo da rendersi di maggior valore per il suo capo e per l'organizzazione?	0	1	2	3	4	5	6
7	Quando inizia un nuovo lavoro o incarico, lei ottiene subito una serie di successi che siano importanti per il suo capo?	0	1	2	3	4	5	6
8	Può il suo capo affidarle un incarico difficile senza l'aiuto di grande supervisione, sapendo che lei arriverà alla scadenza con un lavoro di ottima qualità e che "tapperà i buchi" se necessario?	0	1	2	3	4	5	6
9	Prende l'iniziativa per trovare e portare a termine con successo incarichi che superano e vanno oltre il suo lavoro?	0	1	2	3	4	5	6
10	Quando non è lei il capo di un gruppo di progetto contribuisce lo stesso a un alto livello, spesso facendo più della sua parte?	0	1	2	3	4	5	6
11	Pensa e sostiene in maniera indipendente nuove idee che potrebbero significativamente contribuire agli obiettivi del suo capo o dell'organizzazione?	0	1	2	3	4	5	6
12	Cerca di risolvere i problemi complessi (tecnici o organizzativi), piuttosto che aspettare che il suo capo lo faccia per lei?	0	1	2	3	4	5	6
13	Aiuta gli altri suoi colleghi, facendo fare loro bella figura, anche quando lei non ottiene nessun merito?	0	1	2	3	4	5	6
14	Aiuta il suo capo o il gruppo a vedere sia le potenzialità che i rischi di idee o progetti, facendo "l'avvocato del diavolo" se necessario?	0	1	2	3	4	5	6
15	Capisce i bisogni e gli obiettivi del suo capo e, valutati i vincoli, lavora sodo per aiutarlo a raggiungerli?	0	1	2	3	4	5	6
16	Riconosce attivamente e onestamente i suoi punti di forza e di debolezza piuttosto che rimandarne la valutazione?	0	1	2	3	4	5	6

		0 Mai			6 Sempre			
17	Ha l'abitudine di discutere internamente l'adeguatezza delle decisioni del suo capo piuttosto che fare semplicemente quello che le viene detto?	0	1	2	3	4	5	6
18	Quando il suo capo le chiede di fare qualcosa che va contro alle sue preferenze personali o professionali, dice "no" invece che "sì"?	0	1	2	3	4	5	6
19	Agisce in base ai suoi standard etici piuttosto che in base agli standard del suo capo o del gruppo?	0	1	2	3	4	5	6
20	Sostiene il suo punto di vista sulle questioni importanti anche se questo potrebbe significare un conflitto con il suo gruppo o ritorsioni dal suo capo?	0	1	2	3	4	5	6

16. Ancora pensando a se stesso/a come collaboratore del suo capo, indichi con quale frequenza si impegna nei seguenti comportamenti/si comporta come descritto dalle successive affermazioni.

		0 Mai			6 Sempre			
1	Esprimo al mio capo eventuali dubbi sulle sue linee di intervento/azione	0	1	2	3	4	5	6
2	Evidenzio al mio capo quelle che ritengo essere le criticità rispetto al modo in cui organizza il lavoro	0	1	2	3	4	5	6
3	Espongo al mio capo le mie idee per svolgere al meglio il lavoro	0	1	2	3	4	5	6
4	Manifesto al mio capo il mio disaccordo quando lo ritengo necessario	0	1	2	3	4	5	6
5	Chiedo al mio capo ulteriori precisazioni quando non mi sono chiare le sue consegne	0	1	2	3	4	5	6
6	Identifico in autonomia le azioni necessarie per portare a termine un compito	0	1	2	3	4	5	6
7	Propongo al mio capo possibili soluzioni per affrontare eventuali criticità	0	1	2	3	4	5	6
8	Affronto, senza bisogno di costante supporto, i compiti di lavoro	0	1	2	3	4	5	6
9	Prendo l'iniziativa sul lavoro senza attendere che il mio capo risolva gli eventuali problemi	0	1	2	3	4	5	6

		0 Mai			6 Sempre			
10	Sono in grado di rispondere con competenza rispetto ad ogni parte del mio lavoro	0	1	2	3	4	5	6
11	Quando mi viene affidato un compito lo svolgo facendo il possibile per conoscerne a fondo ogni aspetto	0	1	2	3	4	5	6
12	Se un lavoro è di mia competenza cerco di padroneggiarlo in ogni aspetto	0	1	2	3	4	5	6
13	Mi considero pienamente responsabile dei risultati che ottengo nel mio lavoro	0	1	2	3	4	5	6
14	Cerco di portare a termine i compiti di lavoro nel modo corretto	0	1	2	3	4	5	6
15	Faccio il possibile per svolgere i compiti di lavoro nei tempi previsti	0	1	2	3	4	5	6
16	Se il mio capo mi dà delle indicazioni per procedere nel lavoro, le metto in atto rapidamente e con attenzione	0	1	2	3	4	5	6
17	Quando ricevo indicazioni dal mio capo sono attento e concentrato	0	1	2	3	4	5	6
18	Sono pronto a riconoscere apertamente i miei errori	0	1	2	3	4	5	6
19	Sul lavoro riconosco i miei limiti	0	1	2	3	4	5	6
20	Quando mi rendo conto di avere dei limiti nella possibilità di affrontare un compito, lo dichiaro apertamente	0	1	2	3	4	5	6
21	Mantengo un atteggiamento rispettoso nei confronti del mio capo	0	1	2	3	4	5	6
22	Riconosco la differenza di ruolo con il mio capo e la rispetto	0	1	2	3	4	5	6
23	Rispetto i limiti della relazione con il mio capo	0	1	2	3	4	5	6
24	Quando è necessario, so essere pienamente disponibile per il mio capo	0	1	2	3	4	5	6
25	Sostengo con convinzione il mio capo nello svolgimento del lavoro	0	1	2	3	4	5	6
26	Manifesto la mia approvazione per il modo in cui il mio capo affronta le questioni di lavoro	0	1	2	3	4	5	6
27	Cerco di costruire una comunicazione schietta e leale con il mio capo	0	1	2	3	4	5	6
28	Offro supporto alle idee del mio capo se viene attaccato	0	1	2	3	4	5	6
29	Sostengo l'immagine positiva del mio capo all'esterno del gruppo di lavoro	0	1	2	3	4	5	6

		0 Mai			6 Sempre			
30	Nel lavoro di squadra, sono pronto a condividere i meriti con il gruppo di colleghi	0	1	2	3	4	5	6
31	In caso si verifichi un insuccesso per il gruppo di lavoro, sono pronto ad assumermi la mia parte di responsabilità	0	1	2	3	4	5	6
32	Collaboro volentieri con i colleghi del mio gruppo di lavoro per riuscire a soddisfare le richieste del capo	0	1	2	3	4	5	6
33	Coopero attivamente con gli altri membri del gruppo nello svolgimento del lavoro	0	1	2	3	4	5	6
34	Valorizzo il lavoro dei miei colleghi parlando con il capo	0	1	2	3	4	5	6
35	Quando lo reputo giusto parlo in difesa dei colleghi se criticati dal capo	0	1	2	3	4	5	6
36	Lavoro per raggiungere la meta che la mia azienda si prefigge	0	1	2	3	4	5	6
37	Agisco in conformità con i valori e i principi della mia azienda	0	1	2	3	4	5	6
38	Quando lavoro ho chiara la meta finale che la mia azienda si è data	0	1	2	3	4	5	6
39	Considero il mio lavoro inserito in un processo organizzativo più ampio	0	1	2	3	4	5	6

SEZIONE C – INTERAZIONE SOGGETTO-ORGANIZZAZIONE E CARATTERISTICHE DELL'ORGANIZZAZIONE E DEL LAVORO

Le domande seguenti riguardano lei e il lavoro che svolge e la relazione tra lei e l'azienda. Nel rispondere tenga per cortesia in mente quello che fa nel corso del lavoro e le particolari esperienze che ha vissuto all'interno dell'ambiente/contesto di attuale appartenenza.

17. Le seguenti affermazioni fanno riferimento alla sua personale situazione di lavoro e a come lei ne fa esperienza. Le chiediamo di indicare con quale frequenza...

		1 Mai			5 Sempre	
1	Deve lavorare velocemente	1	2	3	4	5
2	Ha troppo lavoro da fare	1	2	3	4	5
3	Deve lavorare più intensamente del solito per rispettare una scadenza	1	2	3	4	5
4	Lavora sotto pressione	1	2	3	4	5
5	Ha flessibilità nello svolgimento del suo lavoro	1	2	3	4	5
6	Ha controllo su come svolgere il suo lavoro	1	2	3	4	5
7	Può partecipare alla presa di decisioni che riguardano il suo lavoro	1	2	3	4	5
8	Il suo lavoro richiede molta concentrazione	1	2	3	4	5
9	Il suo lavoro richiede un incremento di cura o precisione	1	2	3	4	5
10	Considera il suo lavoro mentalmente molto faticoso	1	2	3	4	5
11	Il suo lavoro richiede la sua costante attenzione	1	2	3	4	5

18. Le seguenti affermazioni riguardano le emozioni che prova durante il lavoro. Le chiediamo di indicare con quale frequenza...

		1 Mai			5 Sempre	
1	Il suo lavoro è emotivamente impegnativo	1	2	3	4	5
2	Nel suo lavoro si confronta con situazioni che la toccano a livello personale	1	2	3	4	5
3	Nel suo lavoro affronta situazioni emotivamente cariche	1	2	3	4	5

19. Pensando alla sua giornata lavorativa, indichi con quale frequenza le è richiesto di...

		1 Mai			6 Sempre		
1	...reprimere le sue emozioni	1	2	3	4	5	6
2	...mostrare emozioni che non corrispondono ai suoi reali sentimenti	1	2	3	4	5	6
3	...mostrare emozioni positive anche se si sente indifferente	1	2	3	4	5	6
4	...sforzarsi di mostrare determinati sentimenti	1	2	3	4	5	6

20. Pensando al suo attuale luogo di lavoro, le chiediamo ora di indicare il suo grado di accordo con le affermazioni seguenti.

		1 Fortemente in disaccordo				7 Fortemente d'accordo		
1	La mia organizzazione tiene in gran considerazione i miei obiettivi e i miei valori	1	2	3	4	5	6	7
2	Se ho un problema, la mia organizzazione è pronta ad aiutarmi	1	2	3	4	5	6	7
3	La mia organizzazione si preoccupa davvero del mio benessere	1	2	3	4	5	6	7
4	La mia azienda perdonerebbe un mio errore in buona fede	1	2	3	4	5	6	7
5	La mia organizzazione è disposta ad aiutarmi se ho bisogno di un favore speciale	1	2	3	4	5	6	7
6	Se ve ne fosse l'opportunità, la mia organizzazione approfitterebbe di me	1	2	3	4	5	6	7
7	La mia organizzazione mostra molto poco interesse nei miei riguardi	1	2	3	4	5	6	7
8	La mia organizzazione tiene alle mie opinioni	1	2	3	4	5	6	7

21. Indichi con quale frequenza si impegna nei seguenti comportamenti.

		1 Mai				7 Sempre		
1	Aiuta colleghi che sono stati assenti	1	2	3	4	5	6	7
2	Partecipa a eventi sociali che non sono obbligatori ma che supportano l'immagine dell'organizzazione	1	2	3	4	5	6	7

		1 Mai				7 Sempre		
3	Volontariamente impiega il suo tempo per aiutare i colleghi che hanno problemi di lavoro	1	2	3	4	5	6	7
4	Si tiene al corrente di ciò che accade all'interno dell'organizzazione	1	2	3	4	5	6	7
5	Modifica la sua agenda di lavoro per venire incontro alle richieste di tempo libero di altri dipendenti	1	2	3	4	5	6	7
6	Difende l'organizzazione quando altri dipendenti la criticano	1	2	3	4	5	6	7
7	Si dà da fare per far sentire i nuovi assunti i benvenuti nel gruppo di lavoro	1	2	3	4	5	6	7
8	Mostra orgoglio quando rappresenta l'organizzazione in pubblico	1	2	3	4	5	6	7
9	Mostra un interesse e una gentilezza autentici nei confronti dei colleghi, anche nelle situazioni lavorative o personali più difficili	1	2	3	4	5	6	7
10	Propone idee per migliorare il funzionamento dell'organizzazione	1	2	3	4	5	6	7
11	Offre il suo tempo per aiutare i colleghi che hanno problemi, lavorativi e non	1	2	3	4	5	6	7
12	Esprime lealtà nei confronti dell'organizzazione	1	2	3	4	5	6	7
13	Aiuta i colleghi nei loro compiti	1	2	3	4	5	6	7
14	Agisce per proteggere l'organizzazione da potenziali problemi	1	2	3	4	5	6	7
15	Condivide i suoi strumenti di lavoro con i colleghi per aiutarli a svolgere il loro lavoro	1	2	3	4	5	6	7
16	Dimostra interesse per l'immagine dell'organizzazione	1	2	3	4	5	6	7

22. Indichi il suo grado di accordo con le seguenti affermazioni:

		1 Fortemente in disaccordo		4 Fortemente d'accordo	
1	Trovo sempre aspetti nuovi e interessanti nel mio lavoro	1	2	3	4
2	Ci sono giorni in cui mi sento stanco prima di arrivare al lavoro	1	2	3	4
3	Accade sempre più spesso che parli del mio lavoro in modo negativo	1	2	3	4

		1 Fortemente in disaccordo		4 Fortemente d'accordo	
4	Dopo il lavoro, rispetto al passato, tendo ad avere bisogno di più tempo per rilassarmi e sentirmi meglio	1	2	3	4
5	Riesco a sopportare molto bene le pressioni lavorative	1	2	3	4
6	Ultimamente al lavoro mi concentro meno e svolgo le attività quasi meccanicamente	1	2	3	4
7	Trovo che il mio lavoro sia per me una sfida positiva	1	2	3	4
8	Quando lavoro mi sento spesso emotivamente svuotato	1	2	3	4
9	Con il passare del tempo ci si può distaccare da questo tipo di lavoro	1	2	3	4
10	Dopo il lavoro ho ancora abbastanza energie per le attività del tempo libero	1	2	3	4
11	Ogni tanto mi sento disgustato dai miei compiti lavorativi	1	2	3	4
12	Dopo il lavoro generalmente mi sento sfinito ed esausto	1	2	3	4
13	Questo è l'unico tipo di lavoro che riesco a immaginare di fare	1	2	3	4
14	Di solito riesco a gestire bene la quantità del mio lavoro	1	2	3	4
15	Mi sento sempre più coinvolto nel mio lavoro	1	2	3	4
16	Quando lavoro di solito mi sento pieno di energia	1	2	3	4

23. Pensando al suo lavoro in generale, le chiediamo di indicare la sua soddisfazione rispetto ai seguenti aspetti:

		1 Molto insoddisfatto			5 Molto soddisfatto	
1	Le sue prospettive di lavoro	1	2	3	4	5
2	Le condizioni fisiche di lavoro	1	2	3	4	5
3	Le relazioni di lavoro	1	2	3	4	5
4	Il modo in cui vengono utilizzate le sue capacità	1	2	3	4	5
5	Il suo lavoro nel complesso, tenendo in considerazione ogni elemento	1	2	3	4	5

24. Pensando all'intreccio tra la sua vita lavorativa e la sua vita familiare, indichi con quale frequenza si trova nelle seguenti situazioni.

		1 Mai			6 Sempre		
1	A causa dei miei impegni di lavoro, devo cambiare i miei programmi/impegni familiari	1	2	3	4	5	6
2	Le richieste del mio lavoro interferiscono con la mia vita familiare	1	2	3	4	5	6
3	Sono così stanca/o quando esco dal lavoro che mi è difficile adempiere ai miei compiti familiari	1	2	3	4	5	6
4	La quantità di tempo che il lavoro mi richiede rende difficile adempiere alle responsabilità familiari	1	2	3	4	5	6
5	Non riesco a portare a termine le cose che vorrei fare a casa perché ho troppi impegni di lavoro	1	2	3	4	5	6

25. Pensando all'intreccio tra la sua vita lavorativa e la sua vita familiare, le chiediamo di esprimere il suo grado di accordo con le seguenti affermazioni.

		1 Per nulla d'accordo			5 Del tutto d'accordo	
1	Al lavoro sviluppo nuove competenze e questo mi aiuta a vivere meglio in famiglia	1	2	3	4	5
2	Al lavoro vivo emozioni positive e questo mi aiuta a vivere meglio in famiglia	1	2	3	4	5
3	Al lavoro mi sento realizzata/o e questo mi aiuta a vivere meglio in famiglia	1	2	3	4	5

SEZIONE D – CARATTERISTICHE PERSONALI

Le domande seguenti riguardano alcuni aspetti del suo “carattere” che possono manifestarsi sul lavoro come in tutte le situazioni di vita extra lavorative. Queste domande non hanno alcun fine valutativo e non sono utilizzate per stilare un “profilo di personalità”. Risponda per favore pensando a sé in modo complessivo, sul lavoro ma anche al di fuori di esso.

26. Indichi cosa fa solitamente quando vive un’esperienza stressante.

Le chiediamo di rispondere utilizzando la seguente scala numerica:

- 1 Non mi comporto così
- 2 Mi comporto così poche volte
- 3 Mi comporto abbastanza così
- 4 Mi comporto così spesso

		1 Non mi comporto così		4 Mi comporto così spesso	
1	Mi dedico al lavoro o ad altre attività sostitutive per distogliere la mente	1	2	3	4
2	Concentro i miei sforzi nel farvi fronte	1	2	3	4
3	Riconosco con me stesso che non posso affrontarla e smetto di provarci	1	2	3	4
4	Sogno ad occhi aperti pensando ad altro	1	2	3	4
5	Semplicemente rinuncio a cercare di raggiungere la mia meta	1	2	3	4
6	Faccio di più per cercare di liberarmi del problema	1	2	3	4
7	Dormo più del solito	1	2	3	4
8	Abbandono il tentativo di ottenere quello che voglio	1	2	3	4
9	Vado al cinema o guardo la tv per pensarci di meno	1	2	3	4
10	Faccio un’azione diretta per aggirare il problema	1	2	3	4
11	Riduco la quantità di sforzo che sto mettendo nel risolvere il problema	1	2	3	4
12	Faccio ciò che deve essere fatto, un passo alla volta	1	2	3	4

27. Legga le seguenti affermazioni e indichi per ciascuna il numero corrispondente al grado con cui lei ritiene che l'affermazione sia appropriata o comunque si avvicini a descrivere la sua personalità. Nel rispondere, la preghiamo di utilizzare la seguente scala:

- 1 Assolutamente falso per me
- 2 Abbastanza falso per me
- 3 Né vero né falso
- 4 Abbastanza vero per me
- 5 Assolutamente vero per me

		1			5	
		Assolutamente falso per me			Assolutamente vero per me	
1	Animo le feste	1	2	3	4	5
2	Non parlo molto	1	2	3	4	5
3	Non mi sono mai impaurito di fronte ad un pericolo, anche se molto grave	1	2	3	4	5
4	Mi sento a mio agio in mezzo alla gente	1	2	3	4	5
5	Resto in disparte	1	2	3	4	5
6	Sono sempre stato assolutamente sicuro di tutte le mie azioni	1	2	3	4	5
7	Inizio io la conversazione	1	2	3	4	5
8	Ho poco da dire	1	2	3	4	5
9	Sono sempre stato pienamente soddisfatto di me stesso	1	2	3	4	5
10	Nelle occasioni di ritrovo parlo con molte persone diverse	1	2	3	4	5
11	Non mi piace attirare l'attenzione su di me	1	2	3	4	5
12	Non mi imbarazza essere al centro dell'attenzione	1	2	3	4	5
13	Parlo poco con gli estranei	1	2	3	4	5
14	Ho un vocabolario ricco	1	2	3	4	5
15	Ho difficoltà a comprendere concetti astratti	1	2	3	4	5
16	Ad ogni sfida o competizione a cui ho partecipato ho sempre ricevuto premi e riconoscimenti	1	2	3	4	5
17	Ho una fervida immaginazione	1	2	3	4	5
18	Non sono interessato a comprendere concetti astratti	1	2	3	4	5
19	Sono sempre stato in grado di controllare le mie emozioni	1	2	3	4	5
20	Ho idee eccellenti	1	2	3	4	5
21	Non ho una buona immaginazione	1	2	3	4	5

		1 Assolutamente falso per me			5 Assolutamente vero per me	
22	Ho sempre risolto immediatamente ogni problema che mi si è presentato	1	2	3	4	5
23	Imparo le cose in fretta	1	2	3	4	5
24	Ho sempre capito immediatamente ogni cosa che ho letto	1	2	3	4	5
25	Uso parole difficili	1	2	3	4	5
26	Spendo del tempo a riflettere sulle cose	1	2	3	4	5
27	Sono pieno di idee	1	2	3	4	5

28. Pensando alla sua vita in generale, le chiediamo di indicare il suo grado di accordo con le affermazioni seguenti:

- 1 Fortemente in disaccordo
- 2 In disaccordo
- 3 Lievemente in disaccordo
- 4 Né d'accordo né in disaccordo
- 5 Lievemente d'accordo
- 6 D'accordo
- 7 Fortemente d'accordo

		1 Fortemente in disaccordo				7 Fortemente d'accordo		
1	Sotto molti aspetti, la mia vita si avvicina al mio ideale	1	2	3	4	5	6	7
2	Le condizioni della mia vita sono eccellenti	1	2	3	4	5	6	7
3	Sono soddisfatto della mia vita	1	2	3	4	5	6	7
4	Finora ho ottenuto le cose importanti che voglio dalla vita	1	2	3	4	5	6	7
5	Se potessi rivivere la mia vita, non cambierei quasi niente	1	2	3	4	5	6	7

Grazie della collaborazione