

Құрметті әріптестер!

Эмоционалдық әл-ауқат деңгейін бағалау бойынша зерттеуге қатысуыңызды және психологиялық тестілеу тапсыруыңызды өтінеміз. Сауалнамаға қатысу жасырын. Нәтижелер тек жалпыланған түрде қолданылатынына сенімді бола аласыз.

Соңғы 3 айдағы жағдайыңызға сәйкес келетін нұсқаны белгілеп, сұрақтарға жауап беруіңізді сұраймыз.

Қатысқаныңыз үшін рахмет!

Уважаемые коллеги!

Приглашаем Вас принять участие в исследовании по оценке уровня эмоционального благополучия и пройти психологический опрос. Результаты позволят нам понять текущее состояние наших сотрудников и оценить необходимость внедрения механизмов психологической помощи в организациях.

Участие в опросе анонимно. Вы можете быть уверены, что результаты будут использоваться только в обобщенном виде.

Просим ответить на вопросы, выбрав вариант, наиболее соответствующий Вашему состоянию в последние 3 месяца.

Спасибо за участие!

* 1. Выберите язык

☐ Казахский

☐ Русский

* 2. Возраст (количество полных лет)

* 3. Пол

☐ Мужчина

☐ Женщина

4. На каком предприятии Вы работаете?

5. Укажите компанию, в которой Вы работаете:

* 6. К какой категории сотрудников Вы относитесь?

- ☐ Руководитель
- ☐ Специалист
- ☐ Рабочий
- ☐ Служащий

* 7. Я испытываю напряжение, мне не по себе

- ☐ все время
- ☐ часто
- ☐ время от времени, иногда
- ☐ совсем не испытываю

* 8. Мне страшно. Кажется, будто что-то ужасное может вот-вот случиться

- ☐ определенно это так, и страх очень сильный
- ☐ да, это так, но страх не очень сильный
- ☐ иногда, но это меня не беспокоит
- ☐ совсем не испытываю

* 9. Беспокойные мысли крутятся у меня в голове

- ☐ постоянно
- ☐ большую часть времени
- ☐ время от времени
- ☐ только иногда

* 10. Я легко могу сесть и расслабиться

- ☐ определенно, это так
- ☐ наверное, это так
- ☐ лишь изредка это так
- ☐ совсем не могу

* 11. Я испытываю внутреннее напряжение или дрожь

- ☐ совсем не испытываю
- ☐ иногда
- ☐ часто
- ☐ очень часто

* 12. Я испытываю неусидчивость, словно мне постоянно нужно двигаться

- ☐ определенно, это так
- ☐ наверное, это так
- ☐ лишь в очень малой степени это так
- ☐ совсем не испытываю

* 13. У меня бывает внезапное чувство паники

- ☐ действительно, очень часто
- ☐ довольно часто
- ☐ не так уж часто
- ☐ совсем не бывает

* 14. То, что приносило мне большое удовольствие, и сейчас вызывает у меня такое же чувство

- ☐ определенно, это так
- ☐ наверное, это так
- ☐ лишь в очень малой степени это так
- ☐ это совсем не так

* 15. Я способен рассмеяться и увидеть в том или ином событии смешное

- ☐ определенно, это так
- ☐ наверное, это так
- ☐ лишь в очень малой степени это так
- ☐ совсем не способен

* 16. Я чувствую себя бодрым

- ☐ совсем не чувствую
- ☐ очень редко
- ☐ иногда
- ☐ практически все время

* 17. Мне кажется, что я стал все делать очень медленно

- ☐ практически все время
- ☐ часто
- ☐ иногда
- ☐ совсем нет

* 18. Я не слежу за своей внешностью

- ☐ определенно это так
- ☐ я не уделяю этому столько времени, сколько нужно
- ☐ может быть, я стал меньше уделять этому внимания
- ☐ я слежу за собой так же, как и раньше

* 19. Я считаю, что мои дела (занятия, увлечения) могут принести мне чувство удовлетворения

- ☐ точно так, как и обычно
- ☐ да, но не в той степени, как раньше
- ☐ значительно меньше, чем раньше
- ☐ совсем так не считаю

* 20. Я могу получить удовольствие от хорошей книги, фильма, радио- или телепрограммы

- ☐ часто
- ☐ иногда
- ☐ редко
- ☐ очень редко

21. Нуждаетесь ли Вы в психологической помощи?

- ☐ Да
- ☐ Нет

22. По вашему мнению, нуждаются ли ваши близкие в психологической помощи?

- ☐ Да
- ☐ Нет

23. Знакомы ли вы с программой ERG Balance, программой психологической поддержки работников Группы?

- ☐ Да
- ☐ Нет

24. Что бы вы хотели видеть в программе психологической поддержки работников Группы?

* 25. Жасы (толық жас саны)

* 26. Сіздің жынысыңыз

- ☐ Еркек
- ☐ Әйел

* 27. На каком предприятии Вы работаете?

28. Қандай компанияда жұмыс істейтініңізді көрсетіңіз

* 29. Сіз қызметкерлердің қай санатына жатасыз?

- ☐ Басшы
- ☐ Маман
- ☐ Жұмысшы
- ☐ Қызметкер

* 30. Мен қобалжушылықты сезінем, өзімді жайсыз сезінемін

- ☐ үнемі
- ☐ жиі
- ☐ анда-санда, кейде
- ☐ мүлдем сезбеймін

* 31. Маған қорқынышты. Қорқынышты нәрсе болуы мүмкін сияқты

- ☐ дәл солай және қатты
- ☐ иә, солай, бірақ қатты қорқынышты емес
- ☐ кейбір кезде, бірақ бұл мені мазаламайды
- ☐ мүлдем сезінбеймін

* 32. Басыма мазасыз ойлар келеді

- ☐ үнемі
- ☐ көп уақыт бойы
- ☐ әлсін-әлсін
- ☐ кейде ғана

* 33. Мен отырып, бойымды еркін ұстай аламын

- ☐ дәл осылай
- ☐ солай шығар
- ☐ арасында ғана
- ☐ мүлдем істей алмаймын

* 34. Мен ішкі қобалжуды немесе қорқынышты сезінемін

- ☐ мүлдем сезінбеймін
- ☐ кейде
- ☐ жиі
- ☐ өте жиі

* 35. Мен орнықсыздықты сезінемін, үнемі қозғалыста болуым керек сияқты

- ☐ дәл осылай
- ☐ олай емес шығар
- ☐ шамалы дәрежеде ғана осылай
- ☐ мүлдем сезінбеймін

* 36. Менде кенеттен үрей пайда болады

- ☐ шынында да, өте жиі
- ☐ өте жиі
- ☐ өте жиі емес
- ☐ мүлдем болмайды

* 37. Бұрын маған үлкен рахат сыйлаған нәрсе, қазір де сондай сезімді сыйлайды

- ☐ дәл солай
- ☐ солай шығар
- ☐ өте аз дәрежеде ғана осылай
- ☐ бұл мүлдем олай емес

* 38. Мен күле аламын және сол немесе басқа оқиғада күлкілі нәрсені көре аламын

- ☐ дәл осылай
- ☐ олай емес шығар
- ☐ шамалы дәрежеде ғана осылай
- ☐ мүлдем қабілетім жоқ

* 39. Мен өзімді сергек сезінемін

- ☐ мүлдем сезбеймін
- ☐ өте сирек
- ☐ кейде
- ☐ үнемі

* 40. Менің ойымша, мен бәрін өте баяу істей бастадым

- ☐ барлық уақытта
- ☐ жиі
- ☐ кейде
- ☐ мүлдем олай емес

* 41. Мен сыртқы келбетімді қадағаламаймын

- ☐ дәл осылай
- ☐ мен бұған қажетті уақытты жұмсамаймын
- ☐ мүмкін мен бұған аз уақытымды бөлетін шығармын
- ☐ мен өзімді бұрынғыдай қадағалаймын

* 42. Менің істерім (іс-әрекеттерім, әуесқойлығым) маған қанағат сезімін сыйлайды деп санаймын

- ☐ әдеттегідей дәл солай
- ☐ иә, бірақ бұрынғыдай емес
- ☐ бұрынғыдан айтарлықтай азырақ
- ☐ мүлдем олай санамаймын

* 43. Мен жақсы кітап, фильм, радио немесе теледидар бағдарламасынан ләззат ала аламын

- ☐ жиі
- ☐ арасында
- ☐ сирек
- ☐ өте сирек

44. Сізге психологиялық көмек қажет пе?

- ☐ Ия
- ☐ Жоқ

45. Сіздің ойыңызша жақындарыңыз психологиялық көмекке мұқтаж ба?

- ☐ Ия
- ☐ Жоқ

46. Сіз ERG қызметкерлеріне психологиялық қолдау көрсету ERG Balance бағдарламасымен таныссыз ба?

- ☐ Ия
- ☐ Жоқ

47. ERG қызметкерлеріне психологиялық қолдау көрсету бағдарламасында не көргіңіз келеді?

Спасибо за участие в опросе!