Додаток 2 до методичних рекомендацій

**Приклад анкети оцінки психосоціальних потреб працівників\***

Шановні колеги, просимо вас відповісти на питання цієї анкети.

Ваш ментальний добробут є нашим пріоритетом. В умовах війни та в післявоєнний час ми можемо мати різні психологічні та соціальні проблеми. Ми прагнемо надати ефективну психосоціальну підтримку кожному і кожній, хто її потребує. Ми хочемо краще зрозуміти ваші психосоціальні потреби в цей непростий час. Ваші відповіді допоможуть нам оцінити, які заходи та покращення ми можемо запровадити в нашій організації, щоб допомогти вам вирішити першочергові проблеми та залишатися в ресурсному стані. Ваша участь в цьому опитуванні – це важлива частина створення психологічно безпечного та здорового робочого середовища.

Дякуємо вам за вашу працю, співчуття та стійкість у цей надзвичайно складний час!

**Ваша участь в опитуванні добровільна та анонімна.**

Оберіть одну чи декілька відповідей із запропонованих варіантів в питаннях та/або запишіть свій варіант відповіді замість слова «інше».

Дякуємо за ваші відповіді!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Питання** | **Варіанти відповідей** | **Відповідь**  |
| Як давно Ви працюєте в нашій організації? | Менше року |  |
| Від 1 до 3 років |
| Більше 3 років |
| Чи подобається Вам Ваша робота? | Так, я отримую від неї задоволення |  |
| Так |
| Не дуже |
| Треба ж десь працювати |
| Ні |
| Чи відчуваєте Ви після закінчення робочого дня емоційну втому (спустошення, виснаження, бажання все покинути тощо)? | Так, майже кожного дня |  |
| Інколи |
| Майже ніколи (дуже рідко) |
| Ніколи |
| Чи вистачає Вам часу відпочинку для повного відновлення працездатності? | Так, щоденного відпочинку достатньо, наступного дня я готова (готовий) приступити 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 (втомлений) |
| 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 |
| Оцініть рівень свого стресу від 1 до 5. | Не відчуваю стресу |  |
| 1 |
| 2 |
| 3 |
| 4 |
| 5 |
| Мій рівень стресу дуже високий |
| 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 некотрольоване вживання ліків |
| Некотрольовані 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 |
| 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 |
| Якими видами підтримки співробітників Ви вже користуєтесь на Вашому підприємстві? 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 занять 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 зустрічи з колегами в позаробочий 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 |
| 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 зустрічи 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 |
| 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 |
| 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 |
| Ваші пропозиції щодо покращення психосоціальної підтримки співробітників на нашому підприємстві? Можете відмітити кілька варіантів. | Має бути відповідна програма підтримки |  |
| Підтримуючі заходи в рамках цієї програми повинні проводитися на постійній основі та систематично, а не разово |
| Має бути координатор/ри такої Програми та "підтримуюча група колег" |
| Керівники структурних підрозділів повинні бути на постійному зв'язку і відкритими до пропозицій та зауважень працівників |
| Потрібно проводити моніторинг, спілкуватися з працівниками і отримувати від них зворотній зв'язок |
| Інше |
| Чи хотіли б Ви отримувати інформацію про те, як стабілізувати свій емоційний стан? | Так |  |
| Ні |
| Не впевнений/не впевнена |
| Що допомагає Вам заспокоїтися? |  |  |
| Чи часто Ви спілкуєтеся з колегами в неробочий час та на теми, що не стосуються роботи? | Ніколи |  |
| Дуже рідко (1 раз на місяць) |
| Кожного тижня |
| Майже щодня |
| Чим Ви полюбляєте займатися у вільний від роботи час? | Нічим, в мене купа домашніх справ (діти, сім'я, батьки) |  |
| Спорт (фізкультура, рухливі ігри, прогулянки, катання на велосипеді тощо) |
| Театр (кіно, виставки, концерти, самодіяльність тощо) |
| Творчість (малювання, вишивання, плетіння, макроме тощо) |
| Домашні улюбленці |
| Зустрічі (друзі, рідні, колеги, інше) |
| Телевізор, книги, комп'ютерні ігри (насамоті) |
| Я так втомлююся, що нічого не хочу |
| Інше |
| 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 розповсюджуюють) |
| Так, мені це потрібно |
| Інше |
| Чи знаєте Ви про можливість отримати анонімну консультацію психолога? | Так |  |
| Ні |
| Мені це не цікаво |
| Вкажіть будь ласка Вашу стать | Жіноча |  |
| Чоловіча |
| Інше |
| Зазначте будь ласка Ваш вік | до 25 років |  |
| 25-40 років |
| 41-55 років |
| 56 років і старше |

***\*Форма носить виключно рекомендаційний характер і може бути змінена залежно від потреб та обставин або може слугувати орієнтиром під час проведення опитування.***