

Mclean 职业紧张问卷

一、紧张因素

	从来不	几乎不	有时	经常	一贯
1 不明白同事对你有何期望（要求）	1	2	3	4	5
2 工作中不得不做与你正确判断相反的事情	1	2	3	4	5
3 各级领导对你提出相互矛盾的要求时,你不能适应	1	2	3	4	5
4 感到工作负荷太重，在一个正常工作日里不可能完成	1	2	3	4	5
5 没有足够的时间去完成工作	1	2	3	4	5
6 感到因为工作影响了个人生活	1	2	3	4	5
7 感到工作范围和责任不明确	1	2	3	4	5
8 感到几乎无权去履行职责	1	2	3	4	5
9 不能够得到完成工作所必需的信息	1	2	3	4	5
10 不知道上级对你的工作评价如何	1	2	3	4	5
11 不能预测上级对某事的反应	1	2	3	4	5
12 在工作中有与上级不同的想法	1	2	3	4	5

二、应付能力

	非常对	对	有点对	不很对	一点也不对
1 当工作出现问题时，你能及时改变工作方法	1	2	3	4	5
2 几乎用去所有的时间去考虑你的工作	5	4	3	2	1
3 能尊重别人的情感和意见	1	2	3	4	5
4 能认识到自己能力的局限和优势，并接受它	1	2	3	4	5
5 有很多好朋友	1	2	3	4	5
6 无论在工作时间内外，都喜欢运用自己的能力和技术	1	2	3	4	5
7 很容易对某人或某事厌烦	5	4	3	2	1
8 喜欢与看问题方式不同的人在一起交谈	1	2	3	4	5
9 常做不能胜任的工作，或承担太多的工作任务而又无力完成它	5	4	3	2	1
10 在周末的娱乐活动中，你总是非常活跃、精力充沛	1	2	3	4	5
11 喜欢与同类型的人在一起工作	5	4	3	2	1
12 工作主要是为了生存，而不一定是因为喜欢	5	4	3	2	1
13 对自己的长处和短处有清楚的认识	1	2	3	4	5
14 常同与想法不一致的人争论	5	4	3	2	1
15 在工作中通常不能调动别人的工作积极性	5	4	3	2	1
16 对多方面的问题感兴趣	1	2	3	4	5
17 当工作不能按照你的设想进行时，就不知所措	5	4	3	2	1
18 通常不知道如何提出一个有争议的话题	5	4	3	2	1
19 常常能找到阻止你实现重要目标的人或事	1	2	3	4	5
20 常同上级或同事在工作上意见不合	5	4	3	2	1

三、工作满意度

	非常满意	满意	一般	不满意	很不满意
1 同所了解的其他单位相比，你对自己的单位满意吗？	1	2	3	4	5
2 对自己所从事的工种满意吗？	1	2	3	4	5
3 对自己的工作条件满意吗？	1	2	3	4	5
4 对与同事在工作中的合作状况满意吗？	1	2	3	4	5
5 对你的直接上级在履行职责时所做的工作满意吗？	1	2	3	4	5
6 对你的直接上级在行使职权时所做的工作满意吗？	1	2	3	4	5
7 与你所承担的责任和付出相比，你对工资满意吗？	1	2	3	4	5
8 与其他单位同工种的工资相比，你对工资满意吗？	1	2	3	4	5
9 自到现在的单位上班以来，你对工作上的进步满意吗？	1	2	3	4	5
10 对在单位中调换比较好的工种的机会满意吗？	1	2	3	4	5
11 对在现在的工作中发挥才能的程度满意吗？	1	2	3	4	5
12 你的知识水平满足你现在工作的需要吗？	1	2	3	4	5

注：此问卷为我国学者余善法引入。