

### 36 questions pour évaluer votre pression au travail.

Pour chaque question coter les réponses « Pas du tout d'accord, Pas d'accord, D'accord, Tout à fait d'accord », de 1 à 4 et calculer les scores (voir mode d'emploi). Le SNTRS s'engage à préserver l'anonymat des personnes ayant participé au questionnaire.

			Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
<b>Quantité - rapidité</b>	Q1	Mon travail me demande de travailler très vite				
	Q2	On me demande d'effectuer une quantité de travail excessive				
	Q3	Je dispose du temps nécessaire pour exécuter correctement mon travail				
<b>Complexité intensité</b>	Q4	Je reçois des ordres contradictoires de la part d'autres personnes				
	Q5	Mon travail me demande de travailler intensément				
	Q6	Mon travail demande de longues périodes de concentration intense				
<b>Morcellement, prévisibilité</b>	Q7	Mes tâches sont souvent interrompues avant d'être achevées, nécessitant de les reprendre plus tard				
	Q8	Mon travail est très bousculé				
	Q9	Attendre le travail de collègues ou d'autres départements ralentit souvent mon propre travail				
<b>Score « demande psychologique »</b>		<b>Q1+Q2+(5-Q3)+Q4+Q5+Q6+Q7+Q8+Q9= 32</b>				
<b>Latitude ou marges de manœuvre</b>	Q10	Mon travail me permet de prendre souvent des décisions moi-même				
	Q11	Dans ma tâche, j'ai très peu de libertés pour décider comment je fais mon travail				
	Q12	J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail				
<b>Utilisation actuelle des compétences</b>	Q13	Dans mon travail, j'effectue des tâches répétitives				
	Q14	Mon travail demande un haut niveau de compétence				
	Q15	Dans mon travail, j'ai des activités variées				
<b>Développement des compétences</b>	Q16	Dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles				
	Q17	Mon travail me demande d'être créatif-ve				
	Q18	J'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles				

<b>score « latitude décisionnelle »</b>		<b><math>4x(Q10)+4x(5-Q11)+4x(Q12)+2x(5-Q13)+2x(Q14)+2x(Q15)+2x(Q16)+2x(Q17)+2x(Q18)= 56</math></b>				
	Q19	Je me sens qualifié-e pour le travail qui m'est confié				
<b>Soutien professionnel</b> -par les supérieurs	Q20	Mon supérieur réussit facilement à faire collaborer ses subordonnés				
	Q21	Mon supérieur m'aide à mener ma tâche à bien				
-par les collègues	Q22	Les collègues avec qui je travaille sont des gens professionnellement compétents				
	Q23	Les collègues avec qui je travaille m'aident à mener les tâches à bien				
<b>Soutien émotionnel</b> :	Q24					
-par les supérieurs		Mon supérieur prête attention à ce que je dis				
	Q25	Mon supérieur se sent concerné par le bien-être de ses subordonnés				
-par les collègues	Q26	Les collègues avec qui je travaille sont amicaux				
	Q27	Les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt				
<b>Score « soutien social »</b>		<b><math>Q20+Q21+Q22+Q23+Q24+Q25+Q26+Q27=10</math></b>				
<b>Conflits de valeur</b>	Q28	Mon travail est de qualité				
	Q29	Mon travail est utile				
	Q30	Mon travail est routinier				
<b>Horaires de travail</b>	Q31	Je travaille plus de 45 heures par semaine				
	Q32	Je travaille de nuit, en alternance ou en horaires décalés				
	Q33	Je suis contacté-e en dehors de mes horaires de travail pour des raisons professionnelles				
	Q34	Je connais suffisamment à l'avance mes horaires de travail ou leurs changements éventuels				
<b>Sécurité de l'emploi et du travail</b>	Q35	Je redoute une modification ou la cessation de mon activité dans les prochains mois				
	Q36	Une réorganisation du laboratoire est prévue, je suis informé-e et accompagné-e .				

Score « demande psychologique » est > 20 ET score « latitude décisionnel » est < 71 = **situation de tension au travail.**

ET en plus si score soutien social < 24 = **situation à risques pour la santé.**

Pour éclairer les causes de situations difficiles, le SNTRS CGT a ajouté des questions sur les conflits de valeur Q19, Q28 à Q30 et les conditions de travail Q31 à Q36 qui n'entrent pas dans le calcul des scores.

**Vous avez page blanche pour décrire votre situation,**

Questionnaire à compléter et renvoyer au SNTRS-CGT par mail ou courrier :

Maison des Syndicats

1 place de la Gare de l'Etat

44276 Nantes cedex 2

Tel 02 28 08 29 66

E-mail [sntrslc@vjf.cnrs.fr](mailto:sntrslc@vjf.cnrs.fr)

<http://websyndicats.vjf.cnrs.fr/sntrscgt>