

نسخه فارسی پرسشنامه کوتاه استرس شغلی

لطفا با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص شغلان پاسخ دهید.

اصلاً	تا حدودی	بطور متوسط	خیلی زیاد	
۴	۳	۲	۱	۱ کارهای به شدت زیادی برای انجام دادن دارم -----
۴	۳	۲	۱	۲ نمی توانم کارهایم را در زمان خواسته شده به پایان برسانم -----
۴	۳	۲	۱	۳ مجبورم با تمام توانم سخت کار کنم -----
۴	۳	۲	۱	۴ مجبورم حواسم را خیلی جمع کنم -----
۴	۳	۲	۱	۵ کار من دشوار است از این نظر که نیازمند سطح بالایی از دانش و مهارت فنی است -----
۴	۳	۲	۱	۶ در طول روزهای کاری باید به طور مداوم در مورد کار فکر کنم -----
۴	۳	۲	۱	۷ شغل من نیازمند فعالیت بدنی زیادی است -----
۴	۳	۲	۱	۸ می توانم با سرعت خودم کار کنم -----
۴	۳	۲	۱	۹ می توانم ترتیب و چگونگی انجام کارهایم را انتخاب کنم -----
۴	۳	۲	۱	۱۰ می توانم نظرات خود را نسبت به قواعد محل کار منعکس کنم -----
۴	۳	۲	۱	۱۱ آگاهی و مهارت های من به ندرت در محیط کار مورد استفاده قرار می گیرد -----
۴	۳	۲	۱	۱۲ در بخش ما نظرات متفاوت وجود دارد -----
۴	۳	۲	۱	۱۳ بخش ما همکاری خوبی با بخش های دیگر ندارد -----
۴	۳	۲	۱	۱۴ جو محیط کار ما دوستانه است -----
۴	۳	۲	۱	۱۵ محیط کار من ضعف دارد (از نظر سر و صدا، نور، دما، تهویه و غیره) -----
۴	۳	۲	۱	۱۶ این شغل مناسب من است -----
۴	۳	۲	۱	۱۷ شغل من ارزش انجام دادن دارد -----

لطفا با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص سلامتتان طی یک ماه گذشته پاسخ دهید.

تقریباً همیشه	غالباً	گاهی	تقریباً هرگز	
۴	۳	۲	۱	۱۸ بسیار فعال بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۱۹ پر از انرژی بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۰ سر زنده بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۱ عصبانی شده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۲ از درون رنجیده یا عصبانی شده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۳ زود رنج بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۴ به شدت احساس خستگی داشته ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۵ کاملاً خسته و بی رمق بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۶ احساس بی حالی یا کسلی کرده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۷ مشوش بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۸ احساس نگرانی یا ناامنی داشته ام -----
۴	۳	۲	۱	۲۹ نا آرام و بی قرار بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۳۰ افسرده بوده ام -----
۴	۳	۲	۱	۳۱ فکر می کردم که انجام همه کارها با دردمس همراه است -----
۴	۳	۲	۱	۳۲ نمی توانستم تمرکز کنم -----

۴	۴	۲	۱	----- احساس یأس داشته ام	۳۳
۴	۴	۲	۱	----- قادر به انجام کارهایم نبوده ام	۳۴
۴	۴	۲	۱	----- غمگین بوده ام	۳۵
۴	۴	۲	۱	----- احساس سرگیجی داشته ام	۳۶
۴	۴	۲	۱	----- درد مفصلی را تجربه کرده ام	۳۷
۴	۴	۲	۱	----- سردرد را تجربه کرده ام	۳۸
۴	۴	۲	۱	----- گرفتگی گردن یا شانه داشته ام	۳۹
۴	۴	۲	۱	----- کمر درد داشتم	۴۰
۴	۴	۲	۱	----- خستگی چشم داشته ام	۴۱
۴	۴	۲	۱	----- تپش قلب یا تنگی نفس را تجربه کرده ام	۴۲
۴	۴	۲	۱	----- مشکلات معده یا روده را تجربه کرده ام	۴۳
۴	۴	۲	۱	----- اشتهايم را از دست داده ام	۴۴
۴	۴	۲	۱	----- اسهال یا یبوست را تجربه کرده ام	۴۵
۴	۴	۲	۱	----- نمی توانستم خوب بخوابم	۴۶

لطفا با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص اطرافیانتان پاسخ دهید.

اصلاً	تأحدی	خیلی زیاد	فوق العاده		
					تا چه اندازه می توانید آزادانه با افراد زیر صحبت کنید؟
۴	۴	۲	۱	----- سرپرست ها	۴۷
۴	۴	۲	۱	----- همکاران	۴۸
۴	۴	۲	۱	----- همسر، خانواده، دوستان و غیره	۴۹
					هنگامی که شما دچار مشکل می شوید، افراد زیر تا چه قدر قابل اعتماد و اتکا هستند؟
۴	۴	۲	۱	----- سرپرست ها	۵۰
۴	۴	۲	۱	----- همکاران	۵۱
۴	۴	۲	۱	----- همسر، خانواده، دوستان و غیره	۵۲
					هنگامی که در مورد مسائل شخصیتان درخواست راهنمایی می کنید، افراد زیر به چه میزان شنونده خوبی برای شما هستند؟
۴	۴	۲	۱	----- سرپرست ها	۵۳
۴	۴	۲	۱	----- همکاران	۵۴
۴	۴	۲	۱	----- همسر، خانواده، دوستان و غیره	۵۵

لطفا با کشیدن دایره دور بهترین گزینه، به سوالات زیر در خصوص میزان رضایتمندیتان پاسخ دهید.

ناراضی	تأحدی نارضی	تا حدی راضی	راضی		
۴	۴	۲	۱	----- از شغلم راضی هستم	۵۶
۴	۴	۲	۱	----- از زندگی خانوادگی ام راضی هستم	۵۷