

职业性压力简易调查问卷（57项）

1 是 2 大概是 3 不全是 4 不是

A 在下列问题中，请在最符合您工作情况的选项上画圈。

- | | | | | |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| 1. 必须做大量的工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 不能按时完成工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 不得不拼命工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 工作时需要高度集中注意力 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 工作艰巨并且需要高度的知识和技术 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 上班时工作的事情片刻都不能离开脑海 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 需要消耗大量体力的工作 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 自己可以掌握工作的进度 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 自己可以决定工作内容的顺序和工作方法 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 自己的意见在单位的工作方针中能够得到反映 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 自己具备的技能和知识很少能在工作中发挥 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 自己所在的工作部门内存在意见分歧 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 自己所在的工作部门和其他的工作部门有不合的地方 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 单位的工作氛围友好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 单位的工作环境（噪音、照明、温度、换气等）不好 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 工作内容适合自己 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 从事的工作有意义 | 1 | 2 | 3 | 4 |

B 请问您最近一个月的下列状况，请在最符合的状况的选项上画圈。

	1 几乎没有	2 偶尔有	3 经常有	4 几乎总有
1. 感到精神饱满	1	2	3	4
2. 浑身充满活力	1	2	3	4
3. 生气勃勃	1	2	3	4
4. 感到愤怒	1	2	3	4
5. 心里生闷气	1	2	3	4
6. 情绪烦躁	1	2	3	4
7. 十分疲劳	1	2	3	4
8. 精疲力尽	1	2	3	4
9. 疲惫乏力	1	2	3	4
10. 精神一直处于紧张状态	1	2	3	4
11. 感到不安	1	2	3	4
12. 静不下心来	1	2	3	4
13. 感到忧郁	1	2	3	4
14. 做什么都嫌麻烦	1	2	3	4
15. 对事对物无法集中精力	1	2	3	4
16. 心情不愉快	1	2	3	4
17. 无法着手工作	1	2	3	4
18. 感到悲伤	1	2	3	4
19. 感到头晕眼花	1	2	3	4
20. 全身各处关节疼痛	1	2	3	4
21. 感到头重头痛	1	2	3	4
22. 颈部或肩部有僵硬感	1	2	3	4

23. 感到腰痛	1	2	3	4
24. 感到眼睛疲劳	1	2	3	4
25. 有心悸或气短	1	2	3	4
26. 胃肠不适	1	2	3	4
27. 没有食欲	1	2	3	4
28. 有便秘或腹泻	1	2	3	4
29. 睡眠不好	1	2	3	4

C 在您周围的人员中，请在您认为最适合的选项上画圈。

1 非常可以 2 相当可以 3 多少可以 4 完全不可以

您可以与下列人员进行随意交谈吗？

1. 上司	1	2	3	4
2. 同事	1	2	3	4
3. 配偶、家人、朋友等	1	2	3	4

您遇到困难时、下列人员是否可以信赖？

4. 上司	1	2	3	4
5. 同事	1	2	3	4
6. 配偶、家人、朋友等	1	2	3	4

因个人的问题需要咨询时，下列人员是否可以与之商量？

7. 上司	1	2	3	4
8. 同事	1	2	3	4
9. 配偶、家人、朋友等	1	2	3	4

D 有关满足度

1 满足 2 还算满足 3 稍有不满足 4 不满

1. 对工作感到满足

1 2 3 4

2. 对家庭生活感到满足

1 2 3 4