**نسخه فارسیِ پرسشنامۀ کوتاه استرس شغلی**

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | خیلی زیاد | بطورمتوسط | تا حدودی  | اصلاً |
| 1 | کارهای به شدت زیادی برای انجام دادن دارم ---------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | نمی توانم کارهایم را در زمانِ خواسته شده به پایان برسانم --------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | مجبورم با تمام توانم سخت کار کنم -------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | مجبورم حواسم را خیلی جمع کنم ---------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | کار من دشوار است از این نظر که نیازمندِ سطح بالایی از دانش و مهارت فنی است -------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | در طول روزهای کاری باید به طور مداوم در مورد کار فکر کنم -------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | شغل من نیازمند فعالیت بدنی زیادی است -------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | می توانم با سرعت خودم کار کنم --------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | می توانم ترتیب و چگونگی انجام کارهایم را انتخاب کنم ----------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | می توانم نظرات خود را نسبت به قواعد محل کار منعکس کنم ------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | آگاهی و مهارت های من به ندرت در محیطِ کار مورد استفاده قرار می گیرد ---------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | در بخش ما نظرات متفاوت وجود دارد ---------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | بخش ما همکاری خوبی با بخش های دیگر ندارد ------------------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | جوّ محیطِ کار ما دوستانه است ------------------------------------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | محیط کارِ من ضعف دارد (از نظرِ سر و صدا، نور، دما، تهویه و غیره) ------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | این شغل مناسبِ من است ----------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | شغلِ من ارزش انجام دادن دارد ----------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | تقریباً هرگز | گاهی | غالباً | تقریباً همیشه |
| 18 | بسیار فعال بوده ام ------------------------------------------------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | پر از انرژی بوده ام ---------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | سر زنده بوده ام -------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21 | عصبانی شده ام -------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | از درون رنجیده یا عصبانی شده­ام -------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | زود رنج بوده­ام -------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | به شدت احساس خستگی داشته­ام ---------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | کاملا خسته و بی رمق بوده­ام ------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | احساس بی حالی یا کسلی کرده ام --------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | مشوش بوده ام --------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | احساس نگرانی یا ناامنی داشته ام --------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | نا آرام و بی قرار بوده ­ام ----------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | افسرده بوده ام ---------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | فکر می کردم که انجام همه کارها با دردسر همراه است ------------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | نمی توانستم تمرکز کنم ------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | احساس یآس داشته ام --------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | قادر به انجام کارهایم نبوده ام ------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | غمگین بوده ام --------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | احساس سر گیجی داشته ام ---------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | درد مفصلی را تجربه کرده ام ------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | سردرد را تجربه کرده ام ----------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | گرفتگیِ گردن یا شانه داشته ام ------------------------------------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | کمر درد داشتم --------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 41 | خستگیِ چشم داشته ام -------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 42 | تپشِ قلب یا تنگیِ نفس را تجربه کرده ام --------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 43 | مشکلاتِ معده یا روده را تجربه کرده ام --------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 44 | اشتهایم را از دست داده ام ---------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 45 | اسهال یا یبوست را تجربه کرده ام --------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 46 | نمی توانستم خوب بخوابم ----------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | فوق العاده | خیلی زیاد | تاحدی | اصلاً |
| تا چه اندازه می توانید آزادانه با افراد زیر صحبت کنید؟ |
| 47 | سرپرست ها ----------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 48 | همکاران -------------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 49 | همسر، خانواده، دوستان و غیره ---------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| هنگامی که ~~شما~~ دچار مشکل می شوید، افراد زیر تا چقدر قابل اعتماد و اتکا هستند؟  |
| 50 | سرپرست ها ----------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 51 | همکاران -------------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 52 | همسر، خانواده، دوستان و غیره ---------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| هنگامی که در مورد مسائل شخصیتان درخواست راهنمایی می­کنید، افراد زیر به چه میزان شنونده خوبی برای شما هستند؟ |
| 53 | سرپرست ها ----------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 54 | همکاران -------------------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 55 | همسر، خانواده، دوستان و غیره ---------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | راضی | تا حدی راضی | تاحدی ناراضی | ناراضی |
| 56 | از شغلم راضی هستم -------------------------------------------------------------------- | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 57 | از زندگی خانوادگی ام راضی هستم ------------------------------------------------------ | 1 | 2 | 3 | 4 |