



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

مقیاس ارزیابی استرس شغلی

جملات زیر بیانگر شرایط شغلی، محیط شغلی یا احساسات فردی است که در محل کار ممکن است با آن روبرو شوید.

پس از مطالعه هر جمله در مربعی که بیش از همه با شرایط کاری شما مطابقت دارد علامت بزنید.
هرگز: به هیچ وجه با شرایط کار یا احساسات شما تطبیق نمی کند.
به ندرت: شرایط یا احساس مورد نظر در ۲۵٪ موارد وجود دارد.
گاهی اوقات: شرایط یا احساس مورد نظر در ۵۰٪ موارد وجود دارد.
اغلب: شرایط یا احساس مورد نظر در ۷۵٪ موارد وجود دارد.
بیشتر اوقات: شرایط یا احساس مورد نظر عملاً همیشه وجود دارد.

- ۱- پرسنل مسوول رفاه و حمایت از کارکنان بسیار کارآمد هستند.
- ۲- شرح وظایف من به خوبی مشخص نشده است.
- ۳- به خوبی نمی دانم که از من چه انتظاراتی دارند.
- ۴- به خوبی نمی دانم که در آینده از من چه انتظاراتی خواهند داشت.
- ۵- به نظر نمی رسد که بتوانم رضایت افراد مافوق خود را جلب کنم.
- ۶- به نظر می رسد که توانایی گفتگو با افراد مافوق خود را دارم.
- ۷- افراد مافوق به نظر من با کفایت هستند و من با رغبت از آنها دستور می گیرم.
- ۸- به نظر می رسد که افراد مافوق به عنوان یک فرد به من اهمیت می دهند.
- ۹- بین من و افراد مافوق یک احساس اعتماد و احترام و دوستی وجود دارد.
- ۱۰- بنظر می رسد بین کارکنان بخش اجرایی و کارکنان بخش اداری تفاهم کاملی وجود ندارد.
- ۱۱- من در انجام وظایف خود استقلال رای دارم.
- ۱۲- احساس می کنم می توانم سرنوشت شغلی خود را رقم بزنم.
- ۱۳- در محدوده کاری من روسای زیادی وجود دارند.
- ۱۴- به نظر می رسد رییس من از کارها کناره گیری کرده است.

- ۱۶- افراد ما فوق من قدر توانایی هایم را نمی دانند.
- ۱۷- دور نمای رشد فردی یا حرفه ای اندکی در این شغل وجود دارد.
- ۱۸- سطح مشارکت در برنامه ریزی و تصمیم گیری در محل کار من رضایت بخش است .
- ۱۹- احساس می کنم که سطح تحصیلاتم فراتر از کاری است که انجام می دهم .
- ۲۰- فکر می کنم تحصیلاتم برای شغلم کاملاً مناسب است .
- ۲۱- از اخراج شدن می ترسم .
- ۲۲- آموزش ضمن خدمت برای شغل من کافی نیست .
- ۲۳- بیشتر همکارانم به من به عنوان یک فرد اعتنا نمی کنند و با من رابطه دوستانه ندارند.
- ۲۴- در حین رفتن به سر کار احساس ناراحتی دارم.
- ۲۵- برای امور شخصی خود وقتی ندارم .
- ۲۶- تبعیض جنسی ، نژادی و سنی آشکارا در محل کارم وجود دارد.
- ۲۷- محیط کارم پر از ازدحام ، پر از سرو صدا و خسته کننده است .
- ۲۸- فعالیتهای جسمانی این کار معقولانه نیستند .
- ۲۹- سنگینی کار من هیچگاه تمام شدنی نیست .
- ۳۰- سرعت کار بیش از حد زیاد است .
- ۳۱- به نظر می رسد کار من بیشتر از موقعیتهای اضطراری تشکیل شده است.
- ۳۲- در این کار هیچ وقتی برای استراحت ، صرف نهار یا چای وجود ندارد
- ۳۳- مهلت هایی که برای تمام کردن کارها تعیین می شود دایم و غیر معقول هستند .
- ۳۴- خواسته ها یا الزامهای این شغل ، بیش از توان من هستند.
- ۳۵- در پایان روز من واقعاً از لحاظ جسمانی خسته هستم .
- ۳۶- نمی توانم از اوقات فراغتم لذت ببرم ، چون تمام انرژی من صرف کار می شود .
- ۳۷- مجبورم بخشی از امور محل کار را در خانه انجام دهم تا عقب نمانم .
- ۳۸- مسوولیت افراد زیادی به من واگذار شده است .
- ۳۹- تعداد پرسنل مسوول امور رفاهی اندک است .
- ۴۰- مسوولان رفاهی کارآمد نیستند.

- ۴۲- به خوبی نمی دانم که در آینده چه انتظاری از من خواهند داشت .
- ۴۳- وقتی محل کارم را ترک می کنم کاملاً فرسوده ام .
- ۴۴- دور نمای پیشرفت فردی یا حرفه ای در این شغل اندک است .
- ۴۵- آموزش ضمن خدمت در شغل نامتناسب است .
- ۴۶- در محل کار تماس میان من و همکاران اندک است .
- ۴۷- رفتار بیشتر همکاران با من دوستانه نیست و به عنوان یک فرد به من اهمیت نمی دهند .
- ۴۸- من در حین رفتن سر کار احساس ناراحتی می کنم .
- ۴۹- پیچیدگی شغلی من آنقدر است که مرا سرگرم کند .
- ۵۰- شغل من بسیار هیجان انگیز است .
- ۵۱- شغل من آنقدر تنوع دارد که حوصله ام سر نرود .
- ۵۲- به نظر می رسد که علاقه به کارم را از دست داده ام .
- ۵۳- فکر می کنم می توانم سرنوشت کاری خود را رقم بزنم .
- ۵۴- وقتی محل کارم را ترک می کنم کاملاً فرسوده ام .
- ۵۵- من حتی اگر نیاز مالی هم نداشتم کارم را ادامه می دادم .
- ۵۶- من در این شغل بدجوری به تله افتاده ام .
- ۵۷- اگر یک بار دیگر فرصت انتخاب داشته باشم باز هم این شغل را انتخاب می کنم .