

PHIẾU KHẢO SÁT ĐƠN GIẢN VỀ CĂNG THẲNG NGHỀ NGHIỆP

A. Xin hỏi về công việc của bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.				
	Đúng vậy	Gần đúng vậy	Không đúng lắm	Không đúng
1. Có rất nhiều công việc phải làm.....	1	2	3	4
2. Không xử lý hết công việc trong thời gian hạn định.....	1	2	3	4
3. Phải làm việc chăm chỉ nhất có thể.....	1	2	3	4
4. Cần phải hết sức tập trung chú ý	1	2	3	4
5. Công việc khó cần phải có kiến thức và trình độ kỹ thuật cao.....	1	2	3	4
6. Trong thời gian làm việc, lúc nào cũng phải suy nghĩ về công việc....	1	2	3	4
7. Là công việc phải hoạt động thể lực rất vất vả.....	1	2	3	4
8. Có thể làm việc theo tốc độ của bản thân.....	1	2	3	4
9. Có thể tự quyết định thứ tự và cách làm việc theo ý mình.....	1	2	3	4
10. Có thể phản ánh ý kiến của bản thân về chính sách công việc của nơi làm việc.....	1	2	3	4
11. Kỹ năng và kiến thức của bản thân ít được sử dụng vào công việc.....	1	2	3	4
12. Trong bộ phận của tôi có sự bất đồng ý kiến.....	1	2	3	4
13. Bộ phận của tôi và bộ phận khác không hợp nhau lắm	1	2	3	4
14. Bầu không khí tại nơi làm việc của tôi thì thân thiện.....	1	2	3	4
15. Môi trường tại nơi làm việc của tôi (tiếng ồn, đèn chiếu sáng, nhiệt độ, thông khí v.v...) không tốt.....	1	2	3	4
16. Nội dung công việc khá phù hợp với bản thân.....	1	2	3	4
17. Là công việc đáng để làm	1	2	3	4

B. Xin hỏi về tình trạng của bạn trong 1 tháng gần đây. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

	Hầu như không có	Thỉnh thoảng có	Thường xuyên có	Hầu như lúc nào cũng có
1. Hoạt bát, sôi nổi.....	1	2	3	4
2. Khỏe mạnh tràn trề.....	1	2	3	4
3. Tràn đầy sức sống.....	1	2	3	4
4. Cảm thấy tức giận.....	1	2	3	4
5. Bực bội trong lòng.....	1	2	3	4
6. Cấu gắt.....	1	2	3	4
7. Cực kỳ mệt mỏi.....	1	2	3	4
8. Kiệt sức.....	1	2	3	4
9. Uể oải.....	1	2	3	4
10. Cảm thấy căng thẳng.....	1	2	3	4
11. Bất an.....	1	2	3	4
12. Bồn chồn lo lắng không yên.....	1	2	3	4
13. U uất, chán nản.....	1	2	3	4
14. Làm gì cũng thấy phiền phức.....	1	2	3	4
15. Không thể tập trung vào việc gì.....	1	2	3	4
16. Tâm trạng phiền muộn.....	1	2	3	4
17. Không tập trung vào công việc được.....	1	2	3	4
18. Cảm thấy buồn bã.....	1	2	3	4
19. Chóng mặt.....	1	2	3	4
20. Đau nhức các khớp xương.....	1	2	3	4
21. Nặng đầu, đau đầu.....	1	2	3	4
22. Đau mỏi vai, cổ.....	1	2	3	4
23. Đau thắt lưng.....	1	2	3	4
24. Mỏi mắt.....	1	2	3	4
25. Tim đập nhanh và thở dốc.....	1	2	3	4
26. Có những vấn đề về dạ dày, đường ruột.....	1	2	3	4
27. Chán ăn.....	1	2	3	4
28. Bị táo bón và/hoặc tiêu chảy.....	1	2	3	4
29. Ngủ không ngon giấc.....	1	2	3	4

C. Xin hỏi về những người xung quanh bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

	Rất nhiều	Khá nhiều	Ít	Hoàn toàn không
Bạn có thể nói chuyện thoải mái với những người sau đây ở mức độ nào ?				
1. Cấp trên.....	1	2	3	4
2. Đồng nghiệp tại nơi làm việc.....	1	2	3	4
3. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v.....	1	2	3	4
Lúc gặp khó khăn, bạn có thể tin cậy những người sau đây ở mức độ nào?				
4. Cấp trên.....	1	2	3	4
5. Đồng nghiệp tại nơi làm việc.....	1	2	3	4
6. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v.....	1	2	3	4
Khi bạn trao đổi về các vấn đề của cá nhân mình, những người sau đây lắng nghe bạn ở mức độ nào?				
7. Cấp trên.....	1	2	3	4
8. Đồng nghiệp tại nơi làm việc.....	1	2	3	4
9. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v.....	1	2	3	4

D. Về mức độ hài lòng

	Hài lòng	Khá hài lòng	Hơi bất mãn	Bất mãn
1. Hài lòng với công việc.....	1	2	3	4
2. Hài lòng với cuộc sống gia đình.....	1	2	3	4