

職業性ストレス簡易調査票(57項目)ミャンマー語版

လုပ်ငန်းခွင်ဆိုင်ရာ စိတ်ဖိစီးမှုစစ်တမ်း မေးခွန်းလွှာ (မေးခွန်းအရေအတွက် ၅၇ ခု)

(က) သင်၏လုပ်ငန်းခွင်နှင့်ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါမည်။ လက်ရှိအခြေအနေနှင့် အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

		မှန်ပါသည်	အနည်းငယ်မှန်ပါသည်	သိပ်မမှန်ပါ	မမှန်ပါ
၁	အလုပ်တွေအများကြီး မလုပ်မနေရ လုပ်ရပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၂	သတ်မှတ်ထားတဲ့အချိန်အတွင်း အလုပ်မပြီးနိုင်ဖြစ်နေပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၃	ကျားကုတ်ကျားခဲကြီးစားပြီး မလုပ်လို့ မရပါ။	၁	၂	၃	၄
၄	အလွန်သတိထားပြီး အာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၅	အဆင့်မြင့်တဲ့အသိပညာနဲ့ အတတ်ပညာ လိုအပ်သော ခက်ခဲသည့်အလုပ် ဖြစ်ပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၆	အလုပ်ချိန်အတွင်း အမြဲတမ်း အလုပ်အကြောင်း မတွေးဘဲမနေနိုင်ပါ။	၁	၂	၃	၄
၇	ကာယအား အများကြီးလိုသော အလုပ်ဖြစ်သည်။	၁	၂	၃	၄
၈	မိမိအရှိန်လေးနဲ့ပုံမှန်အလုပ်လုပ်ဖြစ်ပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၉	ဘာပြီးဘာလုပ်မယ်၊ဘယ်လိုလုပ်မယ်ဆိုသည်မှာ မိမိဘာသာ သတ်မှတ်လုပ်ကိုင်လို့ရသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၀	လုပ်ငန်းရည်မှန်းချက်တွေမှာ မိမိစိတ်ကူးလေးတွေ ထည့်သွင်းခွင့်ရသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၁	မိမိတတ်မြောက်ထားတဲ့ အတတ်ပညာနဲ့အသိပညာကို အလုပ်မှာ အသုံးပြုနိုင်ခြင်း သိပ်မရှိပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၂	ဌာနတွင်းမှာ သဘောထားခြင်းမတိုက်ဆိုင်ခြင်းတွေ ရှိသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၃	မိမိဌာနနဲ့ အခြားဌာနတွေနဲ့ သိပ်အဆင်မပြေပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၄	အလုပ်လုပ်ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ နွေးထွေး နှစ်လိုဖွယ် ကောင်းပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၅	လုပ်ငန်းခွင်အခြေအနေ(အသံ၊အလင်းရောင်၊ရုယက်၊စိုထိုင်းဆ၊လေဝင်လေထွက်) က သိပ်မကောင်းပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၆	မိမိလုပ်ရတဲ့အလုပ်မှာ မိမိနှင့်ကိုက်ညီမှုရှိသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၇	ကျေနပ်ပျော်ရွှင်စရာကောင်းသည့် အလုပ်ဖြစ်သည်။	၁	၂	၃	၄

(ခ) ပြီးခဲ့တဲ့တစ်လအတွင်း သင်၏ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေနှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးမြန်းပါမည်။
အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

		လုံးဝမရှိ သလောက်ပါ	တစ်ခါတစ်ရံ	အတော်များများ	အမြဲတမ်းလိုလို
၁	တက်ကြွနေသည်။	၁	၂	၃	၄
၂	အားအင်အပြည့်ရှိသည်။	၁	၂	၃	၄
၃	လန်းဆန်းပျော်ရွှင်သည်။	၁	၂	၃	၄
၄	စိတ်ဆိုးခဲ့ သည်။	၁	၂	၃	၄
၅	စိတ်ထဲတွင် မကျေမနပ်ဖြစ်နေသည်။	၁	၂	၃	၄
၆	စိတ်ဆိုးလွယ်သည်။	၁	၂	၃	၄
၇	တော်တော်ပင်ပန်းနေသည်။	၁	၂	၃	၄
၈	နိုးနေသည်။	၁	၂	၃	၄
၉	အားအင်ကုန်ခန်းနေသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၀	စိတ်တင်းကျပ်နေသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၁	စိုးရိမ်နေသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၂	ဂဏမငြိမ်ဖြစ်နေသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၃	စိတ်ဓာတ်ကျနေသည်။	၁	၂	၃	၄
၁၄	ဘာပဲလုပ်လုပ် စိတ်မပါပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၅	အလုပ်မှာ အာရုံစူးစိုက်လို့မရပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၆	စိတ်မကြည်လင်ပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၇	ပီပီပြင်ပြင် အလုပ် မလုပ်နိုင်ပါ။	၁	၂	၃	၄
၁၈	ဝမ်းနည်းနေမိသည်။။	၁	၂	၃	၄
၁၉	မူးနောက်နောက်ဖြစ်သည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၀	အဆစ်အမြစ်နာကျင်ကိုက်ခဲ့သည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၁	ခေါင်းလေးလာသလိုလိုဖြစ်ကာ ခေါင်းကိုက်သည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၂	ဇက်ကြောတက်သည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၃	ခါးနာသည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၄	မျက်စိညှောင်းသည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၅	ရင်တုန်ပြီး အသက်ရှုမဝဖြစ်သည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၆	ဗိုက်မကောင်းပါ။	၁	၂	၃	၄
၂၇	စားချင်စိတ်မရှိပါ။	၁	၂	၃	၄
၂၈	ဝမ်းချုပ်၊ဝမ်းပျက်တာရှိသည်။။	၁	၂	၃	၄
၂၉	နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်မပျော်ပါ။	၁	၂	၃	၄

(ဂ) သင့်ပါတ်ဝန်းကျင်နှင့် ပတ်သက်ပြီး မေးပါမည်။ အကိုက်ညီဆုံး အဖြေကို ကွင်းဝိုင်းပြီး ရွေးချယ်ပေးပါ။

အောက်ဖော်ပြပါ သူများနှင့် မည်မျှ ပေါ့ပေါ့ပါးပါး တိုင်ပင်ဖူးပါသလဲ။		အမြဲတမ်း	အတော်များများ	အနည်းငယ်	တစ်ခါမှ မကြုံဖူးပါ
၁.	အထက်အရာရှိ	၁	၂	၃	၄
၂.	လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	၁	၂	၃	၄
၃.	အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့်	၁	၂	၃	၄
ပြဿနာတစ်ခုခုကြုံလျှင် မည်မျှ အားကိုးရပါသလဲ။					
၄.	အထက်အရာရှိ	၁	၂	၃	၄
၅.	လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	၁	၂	၃	၄
၆.	အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့်	၁	၂	၃	၄
ကိုယ်ရေးကိုယ်တာ ပြဿနာများ ဆွေးနွေးလျှင် မည်မျှ နားထောင် ပေးပါသလဲ။					
၇.	အထက်အရာရှိ	၁	၂	၃	၄
၈.	လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်	၁	၂	၃	၄
၉.	အိမ်ထောင်ဖက်၊ မိသားစု၊ သူငယ်ချင်း စသည်ဖြင့်	၁	၂	၃	၄

(ဃ) အားရကျေနပ်မှု

		ကျေနပ်ပါသည်	အနည်းငယ် ကျေနပ်ပါသည်	သိပ်မ ကျေနပ်ပါ	မကျေနပ်ပါ
၁	လုပ်ငန်းခွင်အပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိပါသည်။	၁	၂	၃	၄
၂	မိသားစုဘဝအပေါ် ကျေနပ်မှု ရှိပါသည်။	၁	၂	၃	၄