



tadbirsaz.org



021-26374530



tadbirsaz_research



09915929262

تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱)

با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد

مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت



ایران تزدبیرساز

پرسش نامه استرس شغلی

پاسخگوی گرامی

لطفاً قبل از پاسخ دادن به پرسشنامه موارد زیر را تکمیل نمایید :

مشخصات فردی:

سن: ☐ ۲۰-۳۰ ☐ ۳۰-۴۰ ☐ ۴۰-۵۰ ☐ ۵۰ به بالا

جنسیت: مرد ☐ زن ☐

میزان تحصیلات: دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ فوق لیسانس ☐ دکتری ☐

سابقه کار: زیر ۵ سال ☐ ۵ تا ۱۰ سال ☐ ۱۰ تا ۱۵ سال ☐ ۱۵ تا ۲۰ سال ☐ ۲۰ سال به بالا ☐

سوالات:

در محل کار من، افراد کم تجربه و کم مهارت محسوب می شوند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

شغلم به طور کامل مشخص نمی باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

برایم مشخص نیست چه انتظاراتی از من دارند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

برایم مشخص نمی باشد که در آینده از من چه انتظاراتی خواهند داشت.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

نمی توانم رضایت مافوقم را جلب کنم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐



tadbirsaz.org



021-26374530



tadbirsaz_research



09915929262

تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱)

با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد

مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت



ایران تزدبیرساز

توانایی برقراری ارتباط با ما فوهم را دارم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

سرپرست با من مثل یک فرد کم تجربه رفتار می کند و هنوز از او دستور می گیرم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

سرپرست با من رفتار مطلوبی دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

بین من و سرپرستم رابطه دوستانه، قابل اعتماد و محترمانه ای وجود دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

به نظر می رسد بین مدیران و کارگران رابطه ای تنش زا وجود دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در انجام دادن وظایفم آزاد می باشم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

احساس می کنم که می توانم آینده ام را با انجام این کار تضمین کنم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

تعداد زیادی رئیس (سرپرست) در حوزه کاری من وجود دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐



tadbirsaz.org



021-26374530



tadbirsaz_research



09915929262

تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱)

با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد

مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت



ایران تزدبیرساز

رئیس (سرپرستم) به شغلش اهمیت نمی دهد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

ما فوقم برخورد مناسبی نسبت به عملکردم دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

ما فوق من از توانایی ها و شایستگی هایم قدردانی نمی کند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در شغلم امید به ارتقاء ندارم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

میزان مشارکت من در برنامه ریزی ها و تصمیم گیری های مربوط به محیط کارم رضایت بخش است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

احساس می کنم که برای این شغل آموزش زیادی دیده ام.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

احساس می کنم که برای این شغل آموزش کافی دیده ام.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

نگران از دست دادن کار یا اخراج شدن هستم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐



tadbirsaz.org



021-26374530



tadbirsaz_research



09915929262

تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱)

با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد

مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت



ایران تزدبیرساز

آموزش های ضمن کار برای شغل ناکافی است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

بیشتر همکارانم با من رابطه غیردوستانه دارند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

با رغبت در محل کار حاضر نمی شوم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در این شغل وقت آزاد برای امورات شخصی وجود ندارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در این شغل از لحاظ سن، سابقه کار و میزان تحصیلات تبعیض وجود دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

محیط کارم شلوغ و از لحاظ شرایط فیزیکی (صدا- روشنایی- درجه حرارت و ...) ناراحت کننده می باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

فشارهای فیزیکی (برداشتن بار، ایستادن به مدت طولانی و ...) در شغل بیش از حد می باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

حجم کاری ام کاهش پیدا نمی کند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

   	tadbirsaz.org 021-26374530 tadbirsaz_research 09915929262	تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱) با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت	 ایران تزدبیرساز
--	--	---	---

ریتم کارم خیلی سریع می باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

کارم نیاز به سرعت عمل دارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در کارم زمانی برای استراحت، خوردن چای یا نهار وجود ندارد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

زمان های استراحت کاری پیش بینی شده مناسب نیست.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

نیازمندی های کارم فراتر از توانایی های من می باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در پایان روز توان فیزیکی ام را از دست می دهم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

از اوقات فراغتم لذت نمی برم زیرا تمام انرژی صرف کار می شود.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

من نسبت به همکارانم باید وقت بیشتری را صرف کار کنم تا عقب نیفتم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐



tadbirsaz.org



021-26374530



tadbirsaz_research



09915929262

تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱)

با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد

مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت



ایران تزدبیرساز

در مقابل بسیاری از مردم مسئول هستم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

حمایت از کارکنان در محل کار ما بسیار کم می باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

حمایت از کارکنان در اینجا مؤثر و مفید نمی باشد.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

برایم مشخص نیست که از من چه انتظاراتی دارند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

برایم مشخص نیست که در آینده از من چه انتظاراتی دارند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

هنگام ترک کار احساس خستگی می کنم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در این شغل موفقیت و ارتقاء شغلی کم است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

میزان آموزش های ضمن کار برای شغلم ناکافی است.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐



tadbirsaz.org



021-26374530



tadbirsaz_research



09915929262

تدبیرساز (ثبت: ۳۴۰۱۱)

با مجوز وزارت صمت و وزارت ارشاد

مشاوره، پژوهش، نرم افزارهای مدیریت



ایران تزدبیرساز

با همکارانم درسر کار مقداری مشکل دارم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

بیشتر همکارانم برخورد غیردوستانه با من دارند.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐

در موقع رفتن به سر کار احساس ناراحتی می کنم.

هرگز ☐ به ندرت ☐ گاهی اوقات ☐ اغلب ☐ بیشتر اوقات ☐