**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 ảnh 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. Cáu 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 |