

职业性工作量压力简易调查表(57项目)

A 关于您工作内容的问卷,请在适当的答案上打圈。

	是的	可以这么说	不太是	不是
1. 必须作很多量的工作	1	2	3	4
2. 在上班时间内无法处理完工作	1	2	3	4
3. 需要非常努力工作	1	2	3	4
4. 需要相当集中您的注意力	1	2	3	4
5. 属于需要高度的知识及技术的专业工作	1	2	3	4
6. 上班时间内要经常考虑到工作	1	2	3	4
7. 属于经常消耗体力的工作	1	2	3	4
8. 可以照自己的进度工作	1	2	3	4
9. 可以自己决定工作的顺序及做法	1	2	3	4
10. 关于工作政策可以发表自己的意见	1	2	3	4
11. 自己持有的技能及知识很少用到工作上	1	2	3	4
12. 我的部门内部有意见之差	1	2	3	4
13. 我的工作部门与其他部门不融合	1	2	3	4
14. 我的职场气氛友好	1	2	3	4
15. 我的职场工作环境 (骚音, 灯光, 温度, 换气等) 不佳	1	2	3	4
16. 其工作内容符合自己	1	2	3	4
17. 是个满意度高的工作	1	2	3	4

B 请问你这一個月来的身心状态,在适当的答案上打圈

	几乎不是	有时候是	偶尔是	经常是
1. 有活力	1	2	3	4
2. 很健康	1	2	3	4
3. 很活泼	1	2	3	4
4. 感到生气	1	2	3	4
5. 内心愤怒不平	1	2	3	4
6. 感到气愤、沮丧	1	2	3	4
7. 感到非常疲惫	1	2	3	4
8. 累到无力	1	2	3	4
9. 提不起精神	1	2	3	4
10. 常处于紧张状态	1	2	3	4

11. 感到不安	1	2	3	4
12. 情绪不稳定	1	2	3	4
13. 感到愁绪	1	2	3	4
14. 做什么事都觉得麻烦	1	2	3	4
15. 做事无法集中精神	1	2	3	4
16. 心情不好	1	2	3	4
17. 无心工作	1	2	3	4
18. 感到悲伤	1	2	3	4
19. 头昏	1	2	3	4
20. 身体有疼痛	1	2	3	4
21. 感到头很重、头痛	1	2	3	4
22. 脖子颈部酸痛	1	2	3	4
23. 腰痛	1	2	3	4
24. 眼睛疲劳	1	2	3	4
25. 心悸、有时喘不过气来	1	2	3	4
26. 胃肠不好	1	2	3	4
27. 食欲不振	1	2	3	4
28. 常便秘及腹泻	1	2	3	4
29. 睡不好觉	1	2	3	4

C 关于您周围同事亲友有关的问卷,请在适当的答案上打圈

	绝对会	会	多少会	完全不会
您能轻松和下列的人进行交谈吗?				
1. 上司	1	2	3	4
2. 公司同事	1	2	3	4
3. 配偶家人友人等	1	2	3	4

当您有困难想商量时,下列的人能够给您帮助吗?

1. 上司	1	2	3	4
2. 公司同事	1	2	3	4
3. 配偶家人友人等	1	2	3	4

当您有事想商量时,下列的人会听您述说吗?

1. 上司	1	2	3	4
2. 公司同事	1	2	3	4

3. 配偶家人友人等 1 2 3 4

D 关于您的满足度

很满足 大概满足 有些不满足 不满足

1. 对生活满足 1 2 3 4

2. 对家庭满足 1 2 3 4