

Simpleng palatanungan para sa Stress na mula sa Trabaho (57 Item)

A. Ang mga sumusunod ay tungkol sa inyong trabaho. Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Oo	Medyo oo	Hindi masyado	Hindi
1. Napakarami kong trabahong kailangang gawin	1	2	3	4
2. Hindi ko natatapos ang trabaho sa loob ng nakatakdang oras	1	2	3	4
3. Kailangan kong magtrabaho nang maigi	1	2	3	4
4. Kinakailangang talagang magtuon ako ng pansin	1	2	3	4
5. Mahirap ito na trabaho na nangangailangan ng mataas na antas ng kaalaman at teknolohiya	1	2	3	4
6. Kailangan palaging mag-isip tungkol sa trabaho sa mga oras ng trabaho	1	2	3	4
7. Ito ay isang trabahong masyadong ginagamit ang katawan	1	2	3	4
8. Maaari akong magtrabaho sa sarili kong bilis	1	2	3	4
9. Posible kong pasyahan sa aking sarili ang pagkakasunud-sunod at paraan sa pagsagawa ng trabaho	1	2	3	4
10. Maaari kong sabihin ang sarili kong opinion tungkol sa mga patakaran sa trabaho sa lugar na pinagtatrabahuhan ko	1	2	3	4
11. Kaunti lang ang gamit ng aking kasanayan at kaalaman sa aking trabaho	1	2	3	4
12. Mayroong salungatan ng opinyon sa loob ng aking departamento sa trabaho	1	2	3	4
13. Hindi nagkakasundo ang aking departamento sa mga ibang departamento ng kompanya	1	2	3	4
14. Palakaibigan at mababait ang mga tao sa lugar na pinagtatrabahunah ko	1	2	3	4
15. Hindi mabuti ang kapaligiran sa trabaho (ingay, liwanag, temperatura, bentilasyon, atbp.) ng lugar na pinagtatrabahuhan ko	1	2	3	4
16. Angkop sa akin ang mga pinagagawa sa akin sa trabaho ko	1	2	3	4
17. Nagbibigay kasiyahan sa akin ang trabahong ito	1	2	3	4

B. Ang mga sumusunod ay tungkol sa iyong kondisyon sa kamakailang 1 buwan.

Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Halos wala	Mayroon paminsan- minsang	Madalas mayroon	Mayroon halos palagi
1. Maliksi ang aking pakiramdam	1	2	3	4
2. Puno ako ng sigla	1	2	3	4
3. Pakiramdam ko na puno ako sa buhay	1	2	3	4
4. Nakaramdamako ng galit	1	2	3	4
5. May galit sa akin kalooban	1	2	3	4
6. Naiirita ako	1	2	3	4
7. Labis ang nararamdaman kong pagod	1	2	3	4
8. Hapong -hapo ako	1	2	3	4
9. Matamlay	1	2	3	4
10. Masyadong tensyonado ang aking isip	1	2	3	4
11. Balisa ako	1	2	3	4
12. Hindi ako mapakali	1	2	3	4
13. May deperesyon ako	1	2	3	4
14. Ang lahat ng bagay na ginagawa ko ay magulo at nakaka-abala sa akin	1	2	3	4
15. Hindi ako makapagtuon ng pansin sa mga bagay-bagay	1	2	3	4
16. Nalulumbay ako	1	2	3	4
17. Hindi ako makapagtuon ng pansin sa aking trabaho	1	2	3	4
18. Nakaramdam ako ng pagkalungkot	1	2	3	4
19. Nakaramdam ako ng pagkahilo	1	2	3	4
20. May pananakit sa aking mga kasukasuan	1	2	3	4
21. Mabigat at masakit ang aking ulo	1	2	3	4
22. Naninigas ang aking leeg at balikat	1	2	3	4
23. Masakit ang aking likod	1	2	3	4
24. Pagod ang aking mga mata	1	2	3	4
25. May palpitasyon ako at kinakapos ang aking hininga	1	2	3	4
26. Masama ang kondisyon ng aking tiyan	1	2	3	4
27. Wala akong ganang kumain	1	2	3	4
28. May pagtitibi o pagtatae ako	1	2	3	4
29. Hindi sapat ang aking tulog	1	2	3	4

C Ang mga sumusunod ay tungkol sa mga taong nakapaligid sa iyo.

Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo

	Labis	Medyo	Hindi masyado	Hndi talaga
Gaano kadali para sa iyo na makipag-usap sa sumusunod na mga tao?				
1. Amo o Manager	1	2	3	4
2. Mga kasamahan sa trabaho	1	2	3	4
3. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp	1	2	3	4
Kapag may problema ka, makakaasa ka ba ng tulong mula sa sumusunod?				
4. Amo o Manager	1	2	3	4
5. Mga kasamahan sa trabaho	1	2	3	4
6. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp	1	2	3	4
Kung hihiling ka ng payo para sa iyong personal na problema, makakaasa ka bang mabigyan ng payo ng sumusunod?				
7. Amo o Manager	1	2	3	4
8. Mga kasamahan sa trabaho	1	2	3	4
9. Asawa, pamilya, kamag-anak, kaibigan, atbp	1	2	3	4

D Ang sumusunod ay tungkol sa iyong kasiyahan. Markahan ang pinaka-angkop para sa iyo.

	Nasisiyahan	Medyo nasisiyahan	Medyo hindi nasisiyahan	Hindi nasisiyahan
1. Nasisiyahan ako sa aking trabaho	1	2	3	4
2. Nasisiyahan ako sa pamumuhay kasama ng aking pamilya	1	2	3	4