

এইচ.এস.ই -র কর্ম-জনিত
চাপ পরিমাপের মাপকাঠি

(HSE INDICATOR TOOL FOR WORK RELATED STRESS)

1	কর্মক্ষেত্রে আমার কাছে কি আশা করা হয় সে ব্যাপারে আমার পরিষ্কার ধারণা আছে	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
2	আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারি কখন আমি বিরতি নেবো	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
3	কর্মক্ষেত্রে বিভিন্ন গ্রুপ আমার কাছে যা চান তার সমন্বয় করা কঠিন	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
4	আমি জানি আমার কাজ কি ভাবে সম্পূর্ণ করতে হবে	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
5	আমি নিষ্ঠুর বাক্য ও আচরণের মাধ্যমে ব্যক্তিগত ভাবে হয়রানীর শিকার হয়েছি	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
6	আমার এমন ডেডলাইন আছে যা অসম্ভব	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
7	কাজ যদি কঠিন হয়ে পড়ে আমার সহকর্মীরা আমাকে সাহায্য করবেন	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
8	আমি যে কাজ করি তাতে আমাকে সহায়ক ফীডব্যাক (পর্যালোচনা) দেয়া হয়েছে	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
9	আমাকে খুব নিবিড়ভাবে কাজ করতে হয়	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
10	আমার কাজের গতির উপর আমার কিছু বলার অধিকার আছে	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
11	আমার কর্তব্য ও দায়িত্ব কি সে সম্পর্কে আমার পরিষ্কার ধারণা আছে	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
12	আমাকে কিছু কাজে আবহেলা করতে হয় যেহেতু আমাকে অতিরিক্ত পরিমাণ কাজ করতে হয়	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
13	আমার ডিপার্টমেন্টের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য সম্পর্কে আমার পরিষ্কার ধারণা আছে	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
14	আমার সহকর্মীদের মধ্যে বিরোধ ও ক্রোধ বিদ্যমান	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
15	আমি কিভাবে আমার কাজ করবো সে ব্যাপারে আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারি	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
16	আমি যথেষ্ট বিরতি নিতে পারিনা	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
17	আমার কাজ কি ভাবে সংগঠনের সার্বিক লক্ষ্য অর্জনে অবদান রাখে আমি তা বুঝি	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
18	আমাকে লম্বা সময় কাজ করতে চাপ দেয়া হয়	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
19	আমি কর্মক্ষেত্রে কি করি সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারি	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
20	আমাকে খুব তাড়াতাড়ি কাজ করতে হয়	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1

21	আমাকে কর্মক্ষেত্রে বুলিইং (জবরদস্তিমূলক হয়রানী) করা হয়	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
22	আমি অযৌক্তিক মাত্রায় সময়ের চাপে থাকি	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 5	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 4	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 2	সর্বদা <input type="checkbox"/> 1
23	আমার কাজের সমস্যায় আমি আমার লাইন ম্যানেজারের উপর সাহায্যের জন্য নির্ভর করতে পারি	কখনো নয় <input type="checkbox"/> 1	কদাচিৎ <input type="checkbox"/> 2	মাঝেমাঝে <input type="checkbox"/> 3	প্রায়ই <input type="checkbox"/> 4	সর্বদা <input type="checkbox"/> 5
24	আমার সহকর্মীদের থেকে আমি সাহায্য ও সহযোগিতা পেয়ে থাকি	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
25	আমি কি ভাবে কাজ করি সে ব্যাপারে আমার কিছু বলার অধিকার আছে	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
26	কর্মক্ষেত্রে পরিবর্তনের উপর ম্যানেজারদের প্রশ্ন করার আমার প্রচুর সুযোগ রয়েছে	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
27	কর্মক্ষেত্রে আমার সহকর্মীদের কাছ থেকে আমি আমার প্রাপ্য সম্মান পাই	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
28	কর্মক্ষেত্রে পরিবর্তনের উপর কর্মচারীদের সাথে সব সময় আলোচনা করা হয়	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
29	কর্মক্ষেত্রে কোন কিছু আমাকে অসন্তুষ্ট বা বিরক্ত করলে আমি আমার লাইন ম্যানেজারের সাথে কথা বলতে পারি	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
30	আমার কাজের সময় ফ্ল্যাক্সিবল (নমনীয়)	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
31	আমার সহকর্মীরা কাজের সাথে সম্পর্কিত সমস্যা শুনতে আগ্রহী	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
32	যখন কর্মক্ষেত্রে পরিবর্তন সাধন করা হয়, তা বাস্তবে কিভাবে কাজ করবে সে সম্পর্কে আমার পরিষ্কার ধারণা থাকে	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
33	মানসিক চাপযুক্ত কাজে আমাকে সহায়তা করা হয়	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5
34	কর্মক্ষেত্রে পারস্পরিক সম্পর্কে টানা পোড়েন রয়েছে	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 5	মানিনা <input type="checkbox"/> 4	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 2	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 1
35	কর্মক্ষেত্রে আমার লাইন ম্যানেজার আমাকে উৎসাহ দেন	অবশ্যই মানিনা <input type="checkbox"/> 1	মানিনা <input type="checkbox"/> 2	নিরপেক্ষ <input type="checkbox"/> 3	মানি <input type="checkbox"/> 4	অবশ্যই মানি <input type="checkbox"/> 5

এ প্রশ্নমালা পূরণের জন্য আপনাকে ধন্যবাদ