

કામને લગતા તણાવ માટે
એચ.એસ.ઈ.નું
સૂચક સાધન

HSE INDICATOR TOOL
FOR
WORK RELATED STRESS

1	કામ પર મારી પાસેથી શું અપેક્ષા રાખવામાં આવે છે તેની મને સ્પષ્ટ ખબર છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
2	મારે ક્યારે બ્રેક (આરામનો સમય) લેવો તે હું નક્કી કરી શકું છું	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
3	કામ પર જુદાં જુદાં જૂથો મારી પાસેથી એવાં કામોની માંગ કરે છે જેને ભેગી કરવાનું મુશ્કેલ છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
4	મારું કામ કરવા માટે મારે શું કરવું તેની મને ખબર છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
5	મારી સાથે અપમાનજનક શબ્દો બોલીને કે વર્તન કરીને મને અંગત રીતે હેરાન કરવામાં આવે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
6	મારું કામ તે કરવાની આખરી તારીખો સુધીમાં પૂરું થઈ શકે તેમ હોતું નથી	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
7	જો કામ મુશ્કેલ બની જાય તો મારાં સાથીદારો મારી મદદ કરશે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
8	હું જે કામ કરું છું તે વિશે મને ટેકારૂપ અભિપ્રાયો આપવામાં આવે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
9	મારે ખૂબ ગહનતાપૂર્વક કામ કરવું પડે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
10	મારા પોતાના કામની ઝડપ વિશે હું મારી વાત કહી શકું છું	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
11	મારી ફરજો અને જવાબદારીઓ શું છે તેની મને સ્પષ્ટ ખબર છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
12	મારે એટલું બધું કામ કરવાનું હોય છે કે કેટલાંક કામોની મારે અવગણના કરવી પડે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
13	મારા વિભાગ માટેનાં લક્ષ્યાંકો અને હેતુઓ વિશે હું સ્પષ્ટ છું	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
14	સાથી કામદારો વચ્ચે અંદરોઅંદર ઘર્ષણ કે ગુસ્સો છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
15	મારે મારું કામ કેવી રીતે કરવું તેની હું પસંદગી કરી શકું છું	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
16	હું પૂરતા પ્રમાણમાં બ્રેક (આરામનો સમય) લઈ શકતો/શકતી નથી	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
17	મારું કામ સંસ્થાના એકંદર લક્ષ્યાંકમાં કેવી રીતે બંધબેસે છે તે હું સમજું છું	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
18	લાંબા કલાકો સુધી કામ કરવાનું મારી પર દબાણ છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
19	કામ પર મારે શું કરવું તેની મને પસંદગી મળી રહે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
20	મારે ઘણી ઝડપથી કામ કરવું પડે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1

21	મને કામ પર ધાકધમકીઓ આપવામાં આવે છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
22	મારી ઉપર સમયનું અવાસ્તવિક દબાણ છે	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 5	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 4	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 2	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 1
23	કામની કોઈ સમસ્યા હોય તો તેમાં મદદ માટે હું મારા લાઈન મેનેજર ઉપર ભરોસો રાખી શકું છું	ક્યારેય નહિ <input type="checkbox"/> 1	ભાગ્યે જ <input type="checkbox"/> 2	કેટલીકવાર <input type="checkbox"/> 3	ઘણીવાર <input type="checkbox"/> 4	હંમેશાં <input type="checkbox"/> 5
24	મને જોઈતી મદદ અને ટેકો મારા સાથી કામદારો તરફથી મળી રહે છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
25	હું જેવી રીતે કામ કરું તેમાં હું અમુક અંશે મારી વાત જણાવી શકું છું	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
26	કામ પરના ફેરફાર વિશે મેનેજરોને પ્રશ્ન કરવાની મને પૂરતી તકો મળી રહે છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
27	કામ પર મારા સાથી કામદારો તરફથી મારે લાયક સન્માન મને મળે છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
28	કામ પરના ફેરફાર વિશે કામદારો સાથે હંમેશાં ચર્ચાવિચારણા કરવામાં આવે છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
29	કામ વિશે મને દુઃખ પહોંચાડે કે અણગમો પેદા કરે તેવી કોઈ બાબત વિશે હું મારા લાઈન મેનેજર સાથે વાત કરી શકું છું	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
30	મારો કામ કરવાનો સમય અનુકૂળતા અનુસાર બાંધછોડ કરી શકાય તેવો છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
31	કામન લગતી મારી સમસ્યાઓ મારા સાથી કામદારો સાંભળવા માટે તૈયાર હોય છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
32	જ્યારે કામ પર ફેરફારો કરવામાં આવે છે ત્યારે વ્યવહારમાં તે કેવી રીતે ચાલશે તે વિશે હું સ્પષ્ટ હોઉં છું	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
33	લાગણીશીલ રીતે મહેનત માગી લેતા કામમાં મને જોઈતો ટેકો મળી રહે છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5
34	કામ પરના સંબંધોમાં તણાવ છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 5	અસહમત <input type="checkbox"/> 4	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 2	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 1
35	કામ પર મારા લાઈન મેનેજર મને પ્રોત્સાહિત કરે છે	એકદમ અસહમત <input type="checkbox"/> 1	અસહમત <input type="checkbox"/> 2	નિષ્પક્ષ <input type="checkbox"/> 3	સહમત <input type="checkbox"/> 4	એકદમ સહમત <input type="checkbox"/> 5

આ પ્રશ્નાવલિ ભરવા બદલ તમારો આભાર.