

**ئامرازی پیوهری دهزگای تهنروستی و سه لامهتی
بۆ نیشاناندانی
گوشاری دهروونی که په یوهندی به کارکردنه وه ههیه
(HSE INDICATOR TOOL
FOR
WORK RELATED STRESS)**

- 1 من دوزانم چي له من چاوه پروان ده کړيټ که له کاره که مدا بيکه م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 2 من خوم ده توانم بريار بده م که که پشو و بده م (ئيس تراحت بکه م)
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 3 به شه جيا وازه کان له ئيش داواي شتي جيا وازم ليده که ن که ئاسان نيه به
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 4 من خوم دوزانم که چون ده بيت کاره که م نه انجام بده م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 5 من له ريگه ي قسه ي ناپه سه ند بان ره فتاري نابه جي وه دو چاري
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 6 من ناتوانم کاره کان له نه و کاتانه ي که بو نه انجامداني دياري ده کړيټ به
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 7 نه گه ر کاره کان سه خت و گران ببن ، نه و ا ها و کاره کانم يارمه تيم ده دن
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 8 پشنگيري م ده کړيټ و هانم ده دړيټ سه باره ت به نه و کاره ي که من ده يکه م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 9 من ده بيت زور به به ده وامي و به چرو پړي کار بکه م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 10 من خوم ده توانم بريار بده م که چه ند به خي راي کاره که م بکه م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 11 من به پرووني دوزانم که ئايا نه رک و به رپرسياريه کاني من کامانه ن
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 12 من ده بيت هه نديک له کاره کانم پشنگوي بخه م چونکه ئيشه کانم زورن
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 13 من به پرووني دوزانم ئايا ئامانج و مه به سه کاني به شه که ي من چين
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 14 توره ي و کيشه و گيرو گرفت له نيوان ها و کاره کاندا (کارمه نده کاندا) هه يه
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 15 من ده توانم هه ليژيرم که به چ ريگه يه ک کاره که م نه انجام بده م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 16 من ناتوانم که پشو و (ئيس تراحت) به پي پيويست و ه رگرم
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 17 من دوزانم که کاره که ي من چه ند کاريگه ري له سه ر تي کړاي ئامانجه کاني
 ري کخرا وه که /کو مپانيا که هه يه
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5
- 18 من گوشارم (زه غتم) ليده کړيټ که چه ندين سه عات و ماوه ي زور ئيش
 بکه م
 هه رگيز به ده گمن هه نديک جار زوربه ي کات هه ميشه
 1 2 3 4 5

- 19 من له سەر کارەكەم ئازادىم و دەتوانم بىر پار بەدەم ھەرچىيەك بويىت بىكەم
- ھەرگىز 1 بە دەگمەن 2 ھەندىك جار 3 زۆرىەى كات 4 ھەمىشە 5
- 20 من دەبىت زۆر بە خىرايى كار بكەم
- ھەرگىز 5 بە دەگمەن 4 ھەندىك جار 3 زۆرىەى كات 2 ھەمىشە 1
- 21 من له شوئىنى كارەكەمدا دوچارى ترساندن و ھەشەلىكردن بووم
- ھەرگىز 5 بە دەگمەن 4 ھەندىك جار 3 زۆرىەى كات 2 ھەمىشە 1
- 22 من گوشارم دەخريته سەر بۆ ئەنجامدانى كار له كاتى ديارىكراودا كه مهحاله و مومكين نيه
- ھەرگىز 5 بە دەگمەن 4 ھەندىك جار 3 زۆرىەى كات 2 ھەمىشە 1
- 23 من دەتوانم پشت بە بەرپۆەبەرى راستەوخۆى بەشەكەم ببەستم بۆ يارمەتيدانم له چارەسەرکردنى كيشە و گرفتهكانى كار كه دئنه ئاراوه
- ھەرگىز 1 بە دەگمەن 2 ھەندىك جار 3 زۆرىەى كات 4 ھەمىشە 5
- 24 ھاوکارەکانم بە پىي پىويست پشنگىرى و يارمەتى من دەدەن
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 25 ھەتا رادەيەك من دەسەلاتى ئەووم ھەيە كه بىر پار بەدەم ئايا كارەكەم بە چ شىوہەيەك ئەنجام بەدەم
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 26 من ھەل و دەرفەتى گونجاوم ھەيە بۆ پرسىارکردن له بەرپۆەبەردەكان دەربارەى گۆرانكارىيەكان كه له شوئىنى كارەكەمدا روو دەدەن
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 27 من بە رادەى پىويست له لايەن ھاوکارەکانمەوہ رىزم لىدەگىرئت
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 28 ھەمىشە سەبارەت بە گۆرانكارىيەكان له شوئىنى كارەكەدا، پرس و پاوئىژ بە كارمەندەكان دەكرئت
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 29 ئەگەر شتىك ھەبئت له سەر كارەكە كه بىزارى كردبم يان توورہ و بئتاقەتى كردبم، دەتوانم لەبارەيەوہ قسە لەگەل بەرپۆەبەردەكەم بكەم
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 30 كاتەكانى كارکردنم دەتوانئت گۆرانكارى تئدا بكرئت
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 31 ھاوکارەکانم ئامادەن كه سەبارەت بە كيشە و گرفتهكانى كه پەيوەندىيان بە ئىشەكەمەوہ ھەيە گوئم لى رابگرن
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى
- 32 كاتىك كه گۆرانكارىيەك له كارەكەدا دەكرئت من بە روونى دەزانم كه ئەو گۆرانكارىيانە له ژيانى رۆژانەدا چۆن ئەنجام دەدرئن و جئبەجئ دەكرئن
- بە ھىچ 1 و دەھانى 2 ھىچ 3 و دەھانى 4 راستە بە 5 تەواوەتى

راسته به
 تەواوتى
 ودهايه 5

ودهايه 4

ودها 2
 نيه 3
 ودها 4
 نيه 3
 ودها 2
 نيه 3
 ودها 1

33 من پشتگيريم سەبارەت بە ئەو کارانەى كە پتويستيان بە پشتگيرىي دالنهوايى و سۆزدارييه (عاتيفيه) بۆ دابىن دەكرت

راسته به
 تەواوتى
 ودهايه 1

ودهايه 2

ودها 4
 نيه 3
 ودها 4
 نيه 3
 ودها 4
 نيه 5

34 پەيوەندىي نىوان كارمەندەكان لە شوينى كارەكەدا لە ژير گوشاريكى (زەغتيكى) زۆردايە

راسته به
 تەواوتى
 ودهايه 5

ودهايه 4

ودها 2
 نيه 3
 ودها 2
 نيه 3
 ودها 1

35 بەرپۆەبەرى بەشەكەم سەبارەت بە كارەكەم هانم دەدات و پشتگيريم دەكات

سوپاس بۆ پرکردنەوهى ئەم پرسىارنامەيه.