

د کار پورې اړوندو روحي فشارونو  
د درجې د ارزونې لپاره  
د روغتیا او سلامتۍ د مدیریت څرگندوی

(HSE INDICATOR TOOL FOR WORK RELATED STRESS)

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

1 ماته څرگنده ده چی د کار په وخت کې له ما څه غوښتنه کیږي

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

2 زه کولای شم تصمیم ونیسم چی څه وخت تفریح وکړم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

3 د کار په ځای کې مختلفې ډلې له ما څخه داسی چارې غواړي  
چی زما لپاره ئي تنظیمول ستونزمن دي

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

4 زه پوهېږم چی د خپلو دندو د سرته رسولو لپاره څنگه عمل  
وکړم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

5 د نورو لخوا د ناسم چلند او یا بدو ویناو په بڼه د شخصی  
ځورېدنی سره مخامخ یم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

6 د خپلو دندو او کارونو د سرته رسولو لپاره کافی وخت نلرم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

7 که کار ستونزمن شي، د کار ملگری می را سره مرسته کوي

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

8 د خپلو اجراً شوو کارونو په اړه تشویق کوونکې څرگندونې  
لاس ته راوړم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

9 زه باید ډیر سخت کار وکړم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

10 د خپلو کارونو د سرعت په اړه نظر لرم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

11 زه د خپلو دندو او مسؤلیتونو څخه خبرتیا لرم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

12 د کارونو د حجم د زیاتوالي له امله مجبور یم چی ځینی کارونه  
له پامه وغورځم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

13 د خپلې کاري څانگې د موخو او لار لید څخه خبر یم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

14 د کار د ملگرو تر مینځ می یو ډول ټکر او خپگان موجود دی

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

15 د چارو په عملی کولو کې د انتخاب د حق لرونکې یم

هیڅکله 1 2 3 4 5  
لږ 2 3 4 5  
کله کله 3 4 5  
زیاتره 4 5  
تل 5

16 نشم کولی چی کافی تفریح او استراحت وکړم

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
1	2	3	4	5

17 زه پوهېږم چې په څه ډول زما کار د د مؤسس د عمومي هدفونو کومه برخه تشکیلوي

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
5	4	3	2	1

18 تر فشار لاندې يم چې د اوږدو ساعتونو لپاره کار وکړم

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
1	2	3	4	5

19 لدې انتخاب څخه برخمن يم چې د کار په ځای کې څه وکړم

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
5	4	3	2	1

20 زه باید په ډیره بیره کار وکړم

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
5	4	3	2	1

21 د کار په ځای کې د ځوریدني سره مخامخ يم

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
5	4	3	2	1

22 د کار د انجام لپاره راکړل شوی وخت واقعي نه دی

هیڅکله	لږ	کله کله	زیاتره	تل
1	2	3	4	5

23 د ستونزو سره د مخامخ کیدو په وخت کې کولای شم د کار د لیکې د مدیر په مرستو حساب وکړم

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

24 د ضرورت په صورت کې می د کار ملگری راسره مرسته او ملاتړ کوی

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

25 د کار د طریقې په اړه چه ئې سر ته رسوم څه ویل لرم

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

26 په کار کې د تغیر او بدلون په اړه د مدیرانو څخه د پوښتنې کافي فرصت لرم

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

27 د کار په ځای کې د کار د ملگرو لخوا د لازمی او کافي درناوی څخه برخمن يم

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

28 په کار کې د بدلون په اړه تل د کارکوونکو سره مشوره کیږي

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

29 د هر هغه څه په اړه چې د کار په وخت کې ما ځوروی کولای شم د خپل کار د لیکې د مدیر سره خبرې وکړم

بشپړ مخالف	بشپړ موافق	بیطرف يم	بیطرف يم	مخالف يم	مخالف يم	بشپړ موافق
1	2	3	4	5	5	1

30 زما د کار ساعتونه کیدای شی تغیر خوړونکي وی

بشپړ مخالف	موافق یم	بیطرف یم	مخالف یم	بشپړ مخالف
<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
1				

31 زما د کار ملگري د دی آماده گي لري چې د کار په اړه زما

ستونزو ته غوږ ونیسي

بشپړ مخالف	موافق یم	بیطرف یم	مخالف یم	بشپړ مخالف
<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
1				

32 کله چې په کار کې بدلون رامینځته شی ماته څرگنده ده چې په

عمل کې دا څنګه اجراء کېږي

بشپړ مخالف	موافق یم	بیطرف یم	مخالف یم	بشپړ مخالف
<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
1				

33 په هغه کارونو کې چې روحي اغیزه لري زما مرسته او ملاتړ

کېږي

بشپړ مخالف	موافق یم	بیطرف یم	مخالف یم	بشپړ مخالف
<input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5				

34 د کار په ځای کې اړیکې کړکېچنې دي

بشپړ مخالف	موافق یم	بیطرف یم	مخالف یم	بشپړ مخالف
<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
1				

35 د کار د لیکې مدیر د کار په ځای کې ما تشویقوي

له دی چې دغه پوښتنلیک مو بشپړ کړ مننه کوو.