

வேலை தொடர்பான மன அழுத்தத்திற்கான HSE
(எச்எஸ்இ)-ன் அடையாளக் கருவி

(HSE INDICATOR TOOL
FOR
WORK RELATED STRESS)

1	என்னுடைய வேலையில் இருந்து என்ன எதிர்பார்க்கப்படுகிறது என்பதில் நான் தெளிவாக உள்ளேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
2	நான் எப்பொழுது ஓய்வு எடுக்க வேண்டுமென்பதை என்னால் தீர்மானிக்க முடியும்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
3	வெவ்வேறு குழுக்கள் என்னிடமிருந்து கோரும் வேலைகளை இணைப்பதற்கு கடினமாக உள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
4	என்னுடைய வேலையை எவ்வாறு செய்வது என்பது எனக்குத் தெரியும்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
5	அன்பில்லாத வார்த்தைகள் அல்லது நடத்தையினால் நான் தனிப்பட்ட துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
6	செய்ய முடியாத காலகெடுகள் எனக்கு உள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
7	வேலை கடினமாக இருக்கும் போது என்னுடன் பணி செய்பவர்கள் எனக்கு உதவுகிறார்கள்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
8	நான் செய்யும் வேலையில் எனக்கு ஆதரவான வார்த்தைகளைப் பெறுகிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
9	நான் மிகவும் தீவிரமாக வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
10	என்னுடைய சொந்த பணியின் வேகத்தில் எனக்கு செல்வாக்கு உள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
11	என்னுடைய வேலைகள் மற்றும் பொறுப்புகள் என்ன என்பதில் நான் தெளிவாக இருக்கிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
12	நான் மிகவும் அதிகமாக செய்ய வேண்டியிருப்பதால் சில வேலைகளை புறக்கணிக்க வேண்டியுள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
13	என்னுடைய பிரிவின் இலக்குகளிலும் நோக்கங்களிலும் நான் தெளிவாக இருக்கிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
14	உடன் பணிபுரிவர்கள் இடையே மோதல்களும், கோபமும் இருக்கிறது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
15	என்னுடைய வேலையை எவ்வாறு நான் செய்ய வேண்டும் என்பதனை தீர்மானிப்பதில் தெரிந்தெடுப்பு எனக்கு உள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
16	போதுமான ஓய்வு எடுப்பதற்கு என்னால் முடியவில்லை	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
17	நிறுவனத்தின் மொத்தமான இலக்கில் என்னுடைய வேலை எவ்வாறு பொருந்துகிறது என்பதை நான் புரிந்து கொள்கிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5

18	நீண்ட நேரம் வேலை செய்ய நான் நிர்பந்தப் படுத்தப்படுகிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
19	வேலையில் நான் என்ன செய்கிறேன் என்பதை தீர்மானிக்கும் தெரிந்தெடுப்பு எனக்கு இருக்கிறது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
20	நான் விரைவாக வேலை செய்ய வேண்டும்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
21	வேலையில் நான் துன்புறுத்தப்படுகிறேன்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
22	கால அளவில் சாத்தியமற்றவைகள் எனக்கு உள்ளது	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 5	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 4	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 2	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 1
23	நான் என்னுடைய பணியில் ஒரு சிக்கலை தீர்க்க எனக்கு உதவிட என்னுடைய லைன் மேலாளரை நம்பி இருக்கமுடியும்	எப்போதும் இல்லை <input type="checkbox"/> 1	எப்பொழுதாவது <input type="checkbox"/> 2	சில நேரங்களில் <input type="checkbox"/> 3	அடிக்கடி <input type="checkbox"/> 4	எப்போதும் <input type="checkbox"/> 5
24	எனக்கு தேவையான உதவி மற்றும் ஆதரவுகளை என்னுடன் வேலை செய்பவர்களிடம் இருந்து நான் பெறுகிறேன்	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
25	நான் வேலை செய்யும் முறையினைக் கூற எனக்கு ஓரளவு உரிமை உள்ளது	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
26	வேலையில் மாற்றம் பற்றியவைகளைப் பற்றி மேலாளரிடம் கேள்விகள் கேட்பதற்கு எனக்கு போதுமான வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
27	என்னுடன் வேலை செய்பவர்களிடம் இருந்து பணியில் எனக்கு தரவேண்டிய மரியாதையினை நான் பெறுகிறேன்	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
28	பணியில் மாற்றம் பற்றி ஊழியர்களிடம் எப்பொழுதும் கலந்து ஆலோசிக்கப்படுகிறது	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
29	பணியில் என் நிலைமையை மாற்றினாலோ அல்லது எனக்கு தொந்தரவு தருவதாகவோ இருந்தால் நான் என்னுடைய லைன் மேலாளரிடம் பேசமுடியும்	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
30	என்னுடைய பணி நேரத்தினை சமாளிக்கத் தக்கவாறு அமைக்க முடியும்	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
31	என்னுடன் பணி புரிபவர்கள் எனது பணி சம்பந்தமான சிக்கல்களை விருப்பமுடன் கேட்பார்கள்	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5
32	பணியில் மாற்றங்கள் செய்யும்போது அது எவ்வாறு செய்படும் என்பதில் நான் தெளிவாக இருக்கிறேன்	உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 1	எதிர்க்கிறேன் <input type="checkbox"/> 2	ஒன்றும் இல்லை <input type="checkbox"/> 3	ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 4	உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் <input type="checkbox"/> 5

- 33 உணர்ச்சி பூர்வ பணியில் தேவைப்படும் போது எனக்கு உதவி கிடைக்கிறது
- | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் | எதிர்க்கிறேன் | ஒன்றும் இல்லை | ஏற்றுக் கொள்கிறேன் | உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
- 34 பணியில் உறவின் முறை பிரியமில்லாமல் இருக்கிறது
- | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் | எதிர்க்கிறேன் | ஒன்றும் இல்லை | ஏற்றுக் கொள்கிறேன் | உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் |
| <input type="checkbox"/> 5 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 1 |
- 35 என்னுடைய லைன் மேலாளர் என்னை வேலையில் ஊக்குவிக்கிறார்
- | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| உறுதியாக எதிர்க்கிறேன் | எதிர்க்கிறேன் | ஒன்றும் இல்லை | ஏற்றுக் கொள்கிறேன் | உறுதியாக ஏற்றுக் கொள்கிறேன் |
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |

இக்கேள்வித்தாளைப் பூர்த்தி செய்தமைக்கு மிக்க நன்றி.