

کام سے متعلقہ تناؤ جانچنے کے لیے
ایچ ایس ای کا پیمانہ، یعنی انڈیکس ٹول

(HSE INDICATOR TOOL FOR WORK RELATED STRESS)

- 1- مجھ پر واضح ہے کہ کام کی جگہ پر مجھ سے کیا توقع ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 2- میں طے کر سکتا ہوں کہ وقفہ کب کیا جائے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 3- کام کی جگہ پر مختلف گروپ مجھ سے ایسی چیزوں کا تقاضا کرتے ہیں جن میں اشتراک مشکل ہوتا ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 4- مجھے معلوم ہے کہ اپنا کام کیسے کروایا جائے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 5- میں نامناسب الفاظ یا رویے کی صورت میں ہر اسمٹ کا خصوصی نشانہ ہوں
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 6- میرے پاس کام مکمل کرنے کا ناقابل حصول دورانیہ ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 7- اگر کام کرنا مشکل ہو جائے تو میرے ساتھی میری مدد کریں گے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 8- میرے کام پر حوصلہ افزا رد عمل ظاہر کیا گیا
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 9- مجھے گہری توجہ سے کام کرنا پڑتا ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 10- میرے اپنے کام کی رفتار پر میری شنوائی ہوتی ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 11- مجھ پر واضح ہے کہ میری ذمہ داریاں اور فرائض منضی کیا ہیں
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 12- مجھے کچھ کام نظر انداز کرنا پڑتے ہیں کیونکہ میرے پاس بہت کام ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 13- میرے ڈیپارٹمنٹ کے اہداف اور مقاصد مجھ پر واضح ہیں
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 14- ساتھیوں میں عناد یا ناراضگی پائی جاتی ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 15- مجھے اپنے کام کرنے کے متعلق اختیار حاصل ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 16- میں مناسب وقفے نہیں کر سکتا
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 17- مجھے معلوم ہے کہ ادارے کے بحیثیت مجموعی اہداف میں میرے کام کا کیا مقام ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 18- مجھ پر زیادہ دیر کام کرنے کا دباؤ ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 19- کام کی جگہ پر میں کیا کروں، یہ طے کرنے کا مجھے اختیار حاصل ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ
- 20- مجھے بہت تیزی سے کام کرنا پڑتا ہے
- 1 کبھی نہیں 2 بہت کم 3 بعض اوقات 4 کبھی کبھی 5 ہمیشہ

- 21- کام کی جگہ پر میرے ساتھ دنگا فساد کیا جاتا ہے
 کبھی نہیں 5 بہت کم 4 بعض اوقات 3 کبھی کبھی 2 ہمیشہ 1
- 22- میرے اوپر کام کے لیے وقت کے سلسلے میں غیر حقیقی دباؤ ہیں
 کبھی نہیں 5 بہت کم 4 بعض اوقات 3 کبھی کبھی 2 ہمیشہ 1
- 23- کام سے متعلق مسائل میں مدد کے لیے میں اپنے لائن منیجر پر انحصار کر سکتا ہوں
 کبھی نہیں 1 بہت کم 2 بعض اوقات 3 کبھی کبھی 4 ہمیشہ 5
- 24- ضرورت پڑنے پر میں ساتھیوں سے مدد اور تعاون حاصل کرتا ہوں
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 25- اپنے انداز کار پر میری کچھ شنوائی ہوتی ہے
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 26- کام کی جگہ پر تبدیلی کی صورت میں مجھے منیجروں سے سوال کرنے کے کافی مواقع حاصل ہیں
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 27- کام کی جگہ پر مجھے اپنے ساتھیوں سے وہ احترام حاصل ہے جس کا میں مستحق ہوں
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 28- کام کی جگہ پر تبدیلی کے متعلق عملے سے ہمیشہ مشاورت ہوتی ہے
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 29- میں اپنے لائن منیجر سے کسی ایسے معاملے پر بات کر سکتا ہوں جس نے مجھے کام کے سلسلے میں بے چین یا ناراض کیا ہو
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 30- میرے اوقات کار لچکدار ہو سکتے ہیں
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 31- میرے ساتھی میرے کام سے متعلق مسائل سننے کو تیار رہتے ہیں
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 32- کام کی جگہ پر تبدیلیوں کی صورت میں مجھ پر واضح ہوتا ہے کہ عملاً یہ تبدیلیاں کیسے واقع ہوں گی
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 33- مجھے جذباتی انداز کار کے تقاضے کے ذریعے تعاون ملتا ہے
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5
- 34- کام کی جگہ پر تعلقات کھنچاؤ کا شکار ہیں
 بالکل متفق نہیں 5 متفق ہوں 4 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 3 مکمل طور پر متفق ہوں 1
- 35- کام کی جگہ پر میرا لائن منیجر میری حوصلہ افزائی کرتا ہے
 بالکل متفق نہیں 1 متفق ہوں 2 غیر جانبدار 3 متفق ہوں 4 مکمل طور پر متفق ہوں 5

یہ سوالنامہ مکمل کرنے پر آپ کا شکریہ!