**職業性ストレス簡易調査票**

**Điều tra đơn giản về sự căng thẳng tính chất công việc**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ａ | あなたの仕事についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。（Công việc của bạn có tốt không. Bạn hãy khoanh tròn (○) vào chỗ thấy đúng nhất với mình） | そうだ | まあ  そうだ | やや  ちがう | ちがう |
| Đúng | Hơi đúng | Hơi khác | khác |
| 1. | 非常にたくさんの仕事をしなければならない（Bình thường phải làm rất nhiều công việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 時間内に仕事が処理しきれない（Trong thời gian lao động không thể làm hết việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 一生懸命働かなければならない（Phải làm rất chăm chỉ） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | かなり注意を集中する必要がある（Cần thiết phải tập trung chú ý cao） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ（Công việc đòi hỏi những kỹ thuật và kiến thức mức độ cao） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 勤務時間中はいつも仕事のことを考えていなければならない（Trong thời gian làm việc lúc nào cũng phải nghĩ về công việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | からだを大変よく使う仕事だ（Công việc sử dụng nhiều sức） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 自分のペースで仕事ができる（Theo tiến độ của mình có thế làm được việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる（Tự mình có thể quyết định trình tự cách làm việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる（Phương châm nơi làm việc phản ảnh ý kiến của mình） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない（Công việc không sử dụng nhiều kỹ năng và kiến thức của mình） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 私の部署内で意見のくい違いがある（Mọi người nơi làm việc có ý kiến khác nhau） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | 私の部署と他の部署とはうまが合わない（Bộ phận bên mình làm và bộ phận khác không hợp nhau） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 私の職場の雰囲気は友好的である（Bầu không khí nơi làm việc thân thiện） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない（Môi trường làm việc (tiếng động, độ sáng, độ ẩm, thông gió) không tốt） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 仕事の内容は自分にあっている（Tôi hợp với nội dung công việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 働きがいのある仕事だ（Công việc này là công việc tôi rất muốn làm） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｂ | 最近1か月間のあなたの状態についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。（1 tháng gần đây bạn tốt không.Bạn hãy khoanh tròn (○) vào chỗ thấy đúng nhất với mình） | ほとんど  なかった | ときどき  あった | しばしば  あった | ほとんど  いつもあった |
| Hầu như không có | Thỉnh thoảng cũng gặp | Cũng gặp nhiều | Hầu như lúc nào cũng vậy |
| 1. | 活気がわいてくる（Tràn đầy năng lượng） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 元気がいっぱいだ（Rất khỏe） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 生き生きする（Một cách sảng khoái） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | 怒りを感じる（Cảm thấy bực mình） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 内心腹立たしい（Trong nội tâm muốn giận giữ） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | イライラしている（Ghét công việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | ひどく疲れた（Rất mệt） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | へとへとだ（Phờ phạc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | だるい（Ể oải） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | 気がはりつめている（Dễ căng thẳng　） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | 不安だ（Không yên tâm） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | 落着かない（Không bình tĩnh） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | ゆううつだ（Chán nản） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | 何をするのも面倒だ（Làm gì cũng thấy phiền） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | 物事に集中できない（Không tập trung vào mọi việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | 気分が晴れない（Tâm trạng không tốt） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | 仕事が手につかない（Không muốn làm việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | 悲しいと感じる（Cảm giác buồn） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | めまいがする（Chóng mặt） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | 体のふしぶしが痛む（Đau các khớp trên cơ thể） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. | 頭が重かったり頭痛がする（Nặng đầu, đau đầu） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | 首筋や肩がこる（Cứng gáy và vai） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | 腰が痛い（Đau lưng） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | 目が疲れる（Mỏi mắt） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | 動悸や息切れがする（Tim đập mạnh, thở hổn hển） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | 胃腸の具合が悪い（Tình trạng dạ dày và rột không tốt） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | 食欲がない（Không muốn ăn） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | 便秘や下痢をする（Táo bón, ỉa chảy） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. | よく眠れない（Thường xuyên không ngủ được） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｃ | あなたの周りの方々についてうかがいます。最もあてはまるものに○を付けてください。 （Những người xung quanh bạn có tốt không. Bạn thấy cái nào hợp nhất thì khoanh tròn vào đó） | 非常に | かなり | 多少 | 全く  ない |
| Thường uyên | Cũng nhiều | ít nhiều | Hoàn toàn không |
|  | 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか？（Những người dưới đây bạn có thể cảm thấy dễ dàng nói chuyện） |  |  |  |  |
| 1. | 上司（Cấp trên） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 職場の同僚（Đồng nghiệp） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | 配偶者、家族、友人等（Vợ/chồng, gia đình, bạn bè...） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか？（Khi bạn gặp khó khăn bạn có thể nhờ những người dưới đây mức độ như thế nào） |  |  |  |  |
| 4. | 上司（Cấp trên） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | 職場の同僚（Đồng nghiệp） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | 配偶者、家族、友人等（Vợ/chồng, gia đình, bạn bè...） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
|  | あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？（Nều bạn muốn trao đổi về vấn đề cá nhân, thì những người dưới đâu có nghe bạn trao đổi không?） |  |  |  |  |
| 7. | 上司（Cấp trên） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | 職場の同僚（Đồng nghiệp） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | 配偶者、家族、友人等（Vợ/chồng, gia đình, bạn bè...） | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |
| Ｄ | 満足度について（Về sự thỏa mãn） | 満足 | まあ  満足 | やや  不満足 | 不満足 |
| Thỏa mãn | Cũng thỏa mãn | Không thỏa mãn lắm | Không thỏa mãn |
| 1. | 仕事に満足だ（Thỏa mãn về công việc） | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | 家庭生活に満足だ（Thỏa mãn về cuộc sống gia đình） | 1 | 2 | 3 | 4 |