职业性压力简易调查问卷（57项）

1 是 2大概是 3不全是 4不是

A 在下列问题中，请在最符合您工作情况的选项上画圈。

1. 必须做大量的工作 1 2 3 4
2. 不能按时完成工作 1 2 3 4
3. 不得不拼命工作 1 2 3 4
4. 工作时需要高度集中注意力 1 2 3 4
5. 工作艰巨并且需要高度的知识和技术 1 2 3 4
6. 上班时工作的事情片刻都不能离开脑海 1 2 3 4
7. 需要消耗大量体力的工作 1 2 3 4
8. 自己可以掌握工作的进度 1 2 3 4
9. 自己可以决定工作内容的顺序和工作方法 1 2 3 4
10. 自己的意见在单位的工作方针中能够得到反映 1 2 3 4
11. 自己具备的技能和知识很少能在工作中发挥 1 2 3 4
12. 自己所在的工作部门内存在意见分歧 1 2 3 4
13. 自己所在的工作部门和其他的工作部门有不合的地方 1 2 3 4
14. 单位的工作氛围友好 1 2 3 4
15. 单位的工作环境（噪音、照明、温度、换气等）不好 1 2 3 4
16. 工作内容适合自己 1 2 3 4
17. 从事的工作有意义 1 2 3 4

B 请问您最近一个月的下列状况，请在最符合的状况的选项上画圈。

1 几乎没有 2 偶尔有 3经常有 4 几乎总有

1. 感到精神饱满 1 2 3 4
2. 浑身充满活力 1 2 3 4
3. 生气勃勃 1 2 3 4
4. 感到愤怒 1 2 3 4
5. 心里生闷气 1 2 3 4
6. 情绪烦躁 1 2 3 4
7. 十分疲劳 1 2 3 4
8. 精疲力尽 1 2 3 4
9. 疲惫乏力 1 2 3 4
10. 精神一直处于紧张状态 1 2 3 4
11. 感到不安 1 2 3 4
12. 静不下心来 1 2 3 4
13. 感到忧郁 1 2 3 4
14. 做什么都嫌麻烦 1 2 3 4
15. 对事对物无法集中精力 1 2 3 4
16. 心情不愉快 1 2 3 4
17. 无法着手工作 1 2 3 4
18. 感到悲伤 1 2 3 4
19. 感到头晕眼花 1 2 3 4
20. 全身各处关节疼痛 1 2 3 4
21. 感到头重头痛 1 2 3 4
22. 颈部或肩部有僵硬感 1 2 3 4
23. 感到腰痛 1 2 3 4
24. 感到眼睛疲劳 1 2 3 4
25. 有心悸或气短 1 2 3 4
26. 胃肠不适 1 2 3 4
27. 没有食欲 1 2 3 4
28. 有便秘或腹泻 1 2 3 4
29. 睡眠不好 1 2 3 4

C 在您周围的人员中，请在您认为最适合的选项上画圈。

1非常可以 2相当可以 3多少可以 4完全不可以

您可以与下列人员进行随意交谈吗？

1. 上司 1 2 3 4
2. 同事 1 2 3 4
3. 配偶、家人、朋友等 1 2 3 4

您遇到困难时、下列人员是否可以信赖？

1. 上司 1 2 3 4
2. 同事 1 2 3 4
3. 配偶、家人、朋友等 1 2 3 4

因个人的问题需要咨询时，下列人员是否可以与之商量？

7. 上司 1 2 3 4

8.同事 1 2 3 4

1. 配偶、家人、朋友等 1 2 3 4

D 有关满足度

1满足 2还算满足 3稍有不满 4不满

1. 对工作感到满足 1 2 3 4
2. 对家庭生活感到满足 1 2 3 4