

Pesquisa sumária sobre o grau de estresse ocupacional no serviço (57questões)

A. Perguntas sobre o seu trabalho. Favor colocar um círculo naquilo que você mais se enquadra.

	Você acha que:			
	É isso mesmo	De certo modo sim	De certo modo não	Não é isso
1. É preciso fazer uma enorme quantidade de serviço durante o seu expediente de trabalho	1	2	3	4
2. Não consegue terminar o trabalho que deve ser feito durante o expediente normal (teiji)	1	2	3	4
3. Tem que fazer grandes esforços para trabalhar	1	2	3	4
4. O trabalho requer muita atenção e é necessário estar sempre atento durante o serviço	1	2	3	4
5. O trabalho é muito difícil, exige um profundo conhecimento e uma técnica muito alta	1	2	3	4
6. Durante o expediente de trabalho precisa estar sempre com a mente voltada ao serviço	1	2	3	4
7. O seu trabalho exige muita força física	1	2	3	4
8. Você pode trabalhar no seu próprio ritmo de trabalho	1	2	3	4
9. Você mesmo pode decidir a ordem do trabalho e a maneira de trabalhar	1	2	3	4
10. No seu local de trabalho, suas opiniões são consideradas e refletem na política do trabalho	1	2	3	4
11. No trabalho, utiliza poucas vezes suas habilidades e conhecimentos	1	2	3	4
12. Dentro do meu setor, há divergências de opiniões	1	2	3	4
13. O meu setor não se entende com o(s) outro(s) e vice-versa	1	2	3	4
14. O meu local de trabalho tem um ar amigável	1	2	3	4
15. O meu ambiente de trabalho não é bom (como por exemplo tem problemas de barulho, iluminação, umidade, arejamento ou ventilação, etc.)	1	2	3	4
16. Me dou bem com o tipo do meu trabalho	1	2	3	4
17. Este trabalho me significa muito. Me sinto motivado e acho que vale a pena trabalhar neste serviço	1	2	3	4

B. Perguntas sobre a sua mais recente situação por um período de 1 mês, a contar do dia em que você se encontra. Favor colocar um círculo naquilo que você mais se enquadra.

O seu estado era de:	Isso acontecia:			
	raramente	às vezes	com frequência	quase que diariamente
1. Sensação de animação e muita energia	1	2	3	4
2. Estar sempre bem consigo mesmo	1	2	3	4
3. Estar cheio de vida	1	2	3	4
4. Sentir raiva	1	2	3	4
5. Sentir-se irritado por dentro	1	2	3	4
6. Sentir-se impaciente	1	2	3	4
7. Estar cansado demais	1	2	3	4
8. Estar exausto, esgotado	1	2	3	4
9. Sentir o corpo mole, pesado	1	2	3	4
10. Estar tenso	1	2	3	4
11. Estar inseguro, preocupado	1	2	3	4
12. Estar inquieto	1	2	3	4
13. Estar abatido, deprimido	1	2	3	4
14. Não ter ânimo para nada e achar tudo muito trabalhoso	1	2	3	4
15. Não conseguir se concentrar em nada	1	2	3	4
16. Não se sentir alegre, animado	1	2	3	4
17. Sentir que o trabalho não rende, que não está produzindo	1	2	3	4
18. Sentir-se triste, desgostoso	1	2	3	4
19. Sentir tonturas	1	2	3	4
20. Sentir dores nas articulações do corpo	1	2	3	4
21. Sentir a cabeça pesada e/ou dor de cabeça	1	2	3	4
22. Sentir a nuca e/ou ombros tensos, rígidos	1	2	3	4
23. Sentir dores nas costas, na altura da cintura	1	2	3	4
24. Sentir a vista cansada	1	2	3	4
25. Sentir palpitações e/ou falta de ar	1	2	3	4
26. Ter desordem gastrointestinal (estômago e intestino)	1	2	3	4
27. Sentir falta de apetite	1	2	3	4
28. Ter o intestino preso e/ou diarréia	1	2	3	4
29. Não conseguir dormir bem	1	2	3	4

C. Perguntas sobre as pessoas que estão ao seu redor. Favor colocar um círculo naquilo que você mais se enquadra.

	Me sinto extremamente à vontade	Me sinto muito à vontade	Me sinto um pouco à vontade	Absolutamente não
Até que ponto você consegue se sentir à vontade para conversar com as seguintes pessoas?				
1. Chefe (imediato)	1	2	3	4
2. Colegas do local de trabalho	1	2	3	4
3. Cônjuge, família, amigos, etc.	1	2	3	4

	Conto com extrema ajuda	Conto com muita ajuda	Conto com pouca ajuda	Absolutamente não
Até que ponto pode contar com as seguintes pessoas quando você está com problemas?				
4. Chefe (imediato)	1	2	3	4
5. Colegas do local de trabalho	1	2	3	4
6. Cônjuge, família, amigos, etc.	1	2	3	4

	Me escutam extremamente bem	Me escutam muito	Me escutam um pouco	Absolutamente não
Até que ponto as seguintes pessoas escutam quando você se consulta ou conversa sobre seus problemas particulares?				
7. Chefe (imediato)	1	2	3	4
8. Colegas do local de trabalho	1	2	3	4
9. Cônjuge, família, amigos, etc.	1	2	3	4

D. Quanto ao seu grau de satisfação

	Estou satisfeito	De certo modo, estou satisfeito	Talvez um pouco insatisfeito	Estou insatisfeito
1. Está satisfeito com o trabalho	1	2	3	4
2. Está satisfeito com a vida familiar	1	2	3	4