



پرسشنامه استرس

استاینمتر

لطفاً عبارت زیر را به دقت مطالعه نموده و در مقابل آن میزان فشار و ناراحتی را که در مورد هر یک احساس می‌کنید مشخص فرمایید. در صورتی که مسأله مشخص شده برای شما وجود ندارد و یا اگر وجود دارد از آن احساس ناراحتی نمی‌کنید در مربع صحیح نیست علامت ضربدر (*) بگذارید. چنانچه از آن مسأله کمی یا تا حدودی ناراحت می‌شوید در مربع تا حدودی صحیح است علامت ضربدر (*) بگذارید و اگر آن موضوع به میزان زیادی موجب ناراحتی شما می‌شود در مربع کاملاً صحیح علامت ضربدر (*) بگذارید.

نام خانوادگی کد تاریخ

صحیح نیست	تا حدودی صحیح	کاملاً صحیح	
q	q	q	۱. دیگران خیلی از ماهیت شغل من اطلاع ندارند.
q	q	q	۲. با سرپرستم اختلاف نظر دارم.
q	q	q	۳. سرپرستانم در حین کار از من تقاضاهای ضد و نقیض می‌کنند.
q	q	q	۴. به مسئولین سازمان خود اعتماد ندارم.
q	q	q	۵. مسئولین سازمان غالباً از من انتظار دارند تا به خاطر برخی کارهای مهم‌تر کارم را نیمه تمام رها کنم.
q	q	q	۶. بین واحد من و واحدهای دیگری که با آنها رابطه کاری داریم اختلاف وجود دارد.
q	q	q	۷. رؤسای من فقط از من عیب‌جویی می‌کنند.
q	q	q	۸. تصمیمات با تغییرات شغلی که مقامات مافوق در مورد من می‌گیرند بدون اطلاع و مشورت من است.
q	q	q	۹. چون کارم بسیار زیاد است در انجام وظایفم همیشه وقت کم می‌آورم.
q	q	q	۱۰. من لیاقت کاری بالاتر از شغل فعلی خود را دارم.
q	q	q	۱۱. احساس می‌کنم کفایت لازم را برای شغل خود ندارم.
q	q	q	۱۲. دوره‌های آموزشی که من دیده‌ام با دوره‌های آموزشی همکاران نزدیکم متفاوت است.
q	q	q	۱۳. برای انجام کارهای واحد خودم مجبورم با واحدهای دیگر در تماس باشم.
q	q	q	۱۴. با همکاران واحد محل کارم اختلاف‌های حل نشده دارم.
q	q	q	۱۵. با کارکنان واحدهای دیگر اختلاف‌های حل نشده داریم.



صحیح نیست	ناحدودی صحیح	کاملاً صحیح		
q	q	q	من از کمک و حمایت همکارانم برخوردارم.	۱۶.
q	q	q	بیشتر وقتم به جای آنکه صرف کار شود به بحث و مجادله می‌گذرد.	۱۷.
q	q	q	مدیریت نیازهای واقعی واحد من را در سازمان درک نمی‌کند.	۱۸.
q	q	q	به دلیل ساعات طولانی کار و کار در روزهای تعطیل از جانب خانواده‌ام تحت فشار هستم.	۱۹.
q	q	q	برای انجام کارها طبق برنامه، خودم را تحت فشار قرار می‌دهم.	۲۰.
q	q	q	اظهار نظر منفی درباره همکارانم برایم دشوار است.	۲۱.
q	q	q	اظهار نظر منفی درباره زیر دستانم برایم دشوار است.	۲۲.
q	q	q	برخورد با اشخاص تندخو و پرخاشگر برایم دشوار است.	۲۳.
q	q	q	برخورد با اشخاص منفعل (بی تفاوت) برایم دشوار است.	۲۴.
q	q	q	قضایات در مورد اختلافات بین همکارانم برایم دشوار است.	۲۵.
q	q	q	قضایات در مورد اختلافات بین زیردستانم برایم دشوار است.	۲۶.
q	q	q	وظایف اداری‌ام با آموزش‌ها و تحصیلاتم در تضاد هستند.	۲۷.
q	q	q	انتظار دارند چند کار را بطور همزمان انجام دهم.	۲۸.
q	q	q	از کشمکش با همکارانم اجتناب می‌کنم.	۲۹.
q	q	q	از کشمکش با سرپرستانم اجتناب می‌کنم.	۳۰.
q	q	q	از کشمکش با زیردستانم اجتناب می‌کنم.	۳۱.
q	q	q	در سازمان ما از امکانات به درستی استفاده نمی‌شود.	۳۲.
q	q	q	به دلیل اعمال روش‌های ضد و نقیض دچار ناکامی می‌شوم.	۳۳.
q	q	q	نیازهای شخصی من با نیازهای سازمان در تعارض هستند.	۳۴.
q	q	q	تخصص حرفه‌ای من با کار سازمانی‌ام در تناقض است.	۳۵.
q	q	q	شیوه‌های اداری مانع از انجام کار می‌شود.	۳۶.



این پرسشنامه که توسط استاینمنز (۱۹۷۷) تهیه گردیده است شامل ۳۶ عبارت در مورد موقعیت‌های استرس‌زای محیط کار است و به بررسی استرس فرد در رابطه با ماهیت کار، همکاران و سرپرستان می‌پردازد. ترجمه این پرسشنامه در کتاب استرس روانی (ترجمه قرچه داغی، ۱۳۷۰) آمده است. لیکن برای استفاده در پژوهش حاضر مجدداً به فارسی برگردان و پس از تصحیح‌های لازم توسط استاد راهنما به کار برده شد. در فرم اصلی هر عبارت دارای پنج پاسخ «هرگز»، «بندرت»، «گاهی»، «اغلب» و «همیشه» است که به ترتیب نمرات ۰، ۱، ۲، ۳، ۴ را به خود اختصاص می‌دهند در این مطالعه به جای پاسخ‌های فوق از یک مقیاس سه درجه‌ای استفاده گردیده «کاملاً صحیح»، «تا حدودی صحیح»، «ناصحیح»، که به ترتیب دارای ارزش ۲، ۱ و ۰ هستند.

www.mhrii.net