

職業性ストレス簡易調査（ネパール語）

कार्यक्षेत्रमा हुने तनाव सम्बन्धी प्रश्नावली (नेपाली)

実施日 मिति	
所属部署 विभाग	
氏名 नाम	
生年月日 जन्म मिति	男・女 पुरुष / महिला

A	あなたのしごとについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 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。			
	そうだ हो	まあそうだ केही हदसम्म हो	ややちがう केही हदसम्महोइन	ちがう होइन
1	ひじょうにたくさんのしごとをしなければならない 非常にたくさんの仕事をしなければならない अत्यधिक काम गर्नु पर्छ			
2	じかないにしごとがしよりしきれない 時間内に仕事が処理しきれない समय भित्र काम सकाउन सक्दैन			
3	いっしょうけんめいはたらかなければならない 一生懸命働かなければならない सक्दो कठिन काम गर्नु पर्दछ			
4	かなりちゅういをしゅうちゅうするひつようがある かなり注意を集中する必要がある अत्यन्त ध्यान होसीयार हुनुपर्छ			
5	こうどのちしきやぎじゅつがひつようなむずかしいしごとだ 高度の知識や技術が必要なむずかしい仕事だ उच्च ज्ञान तथा प्रविधिको आवश्यकता पर्ने कठिन काम हो			

तपाईंको कामको बारेमा निम्न प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्। सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्।

		हो	केही हदसम्म हो	केही हदसम्म होइन	होइन
6	किनमजुरका कुराहरूको बारेमा सोच्नु पर्दछ कार्यसमय भित्र दिनभर कामको बारेमा सोच्नु पर्दछ	1	2	3	4
7	कार्यसमय भित्र दिनभर कामको बारेमा सोच्नु पर्दछ धेरै शारीरिक परिश्रम चाहिने काम हो	1	2	3	4
8	जिबुनको पैसोसुट्टी गर्न सकिन्छ आफ्नो तरिकाले काम गर्न सकिन्छ	1	2	3	4
9	जिबुनको कामको अनुक्रम निर्धारण गर्न सकिन्छ कार्यविधि वा कुन काम पहिले गर्ने भनी आफैले निर्णय गर्न सकिन्छ	1	2	3	4
10	जिबुनको कामको अनुक्रम निर्धारण गर्न सकिन्छ कार्यालयको कार्यनीतिमा आफ्नो विचारको प्रतिबिम्ब गर्न सकिन्छ	1	2	3	4
11	जिबुनको कामको अनुक्रम निर्धारण गर्न सकिन्छ काममा, आफ्नो सीप वा ज्ञानको प्रयोग कमै हुन्छ	1	2	3	4
12	जिबुनको कामको अनुक्रम निर्धारण गर्न सकिन्छ मेरो विभाग भित्र विचार नमिल्ने पनि छन्	1	2	3	4
13	जिबुनको कामको अनुक्रम निर्धारण गर्न सकिन्छ मेरो विभाग र अन्य विभागको विचार मेल खाँदैन	1	2	3	4

तपाईंको कामको बारेमा निम्न प्रश्नको उत्तर दिनुहोस्। सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्।

		हो	केही हदसम्म हो	केही हदसम्म होइन	होइन
14	<p>わたしのしょくばのふんいきはゆうこうてきである 私の職場の雰囲気は友好的である</p> <p>मेरो कार्यालयको वातावरण सुमधुर छ</p>	1	2	3	4
15	<p>わたしのしょくばのさぎょうかんきょう（そうおん、しょうめい、おんど、かんきなど）はよくない 私の職場の作業環境（騒音、照明、温度、換気など）はよくない</p> <p>मेरो कार्यालयको कार्य वातावरण（हो(हल्ला, प्रकाश, तापक्रम, वायु संचारण) राम्रो छैन</p>	1	2	3	4
16	<p>しごとのないようはじぶんにあっている 仕事の内容は自分にあっている</p> <p>यो काम मेरो लागि राम्रा छन्</p>	1	2	3	4
17	<p>はたらきがいのあるしごとだ 働きがいのある仕事だ</p> <p>मेरो काम महत्वपूर्ण अनुभूती हुन्छ</p>	1	2	3	4

B	<p>さいきん1かげつかんのあなたのじょうたいについてうかがいます。もっともあてはまるものにまるをつけてください。 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。</p>	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
	गत एक महिना भित्रको तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारे उत्तर दिनुहोस्। सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्	पटकै छैन	कहिलेकाहीं छु	पटकपटक छु	प्रायजसो छु
18	<p>かっきがわいてくる 活気がわいてくる</p> <p>उत्साह बढेर आउँछ</p>	1	2	3	4
19	<p>げんきがいっぱいだ 元気がいっぱいだ</p> <p>फुर्तिलो छु</p>	1	2	3	4

गत एक महिना भित्रको तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारे उत्तर दिनुहोस् । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्

		पटकै छैन	कहिलेकाहीं छु	पटकपटक छु	प्रायजसो छु
20	いきいきする 生き生きする उत्साहित छु	1	2	3	4
21	いかりをかんじる 怒りを感じる क्रोधको अनुभव गर्छु	1	2	3	4
22	ないしんはらだたしい 内心腹立たしい मन भित्र रिस उठ्छ	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている चिढिएको छु	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた एकदम थकित छु	1	2	3	4
25	へとへとだ थकानपूर्ण छु	1	2	3	4
26	だるい शरीर गहुङ्गो हुन्छ	1	2	3	4
27	きがはりつめている 気がはりつめている मानसिक तनाव अनुभव हुन्छ	1	2	3	4

गत एक महिना भित्रको तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारे उत्तर दिनुहोस् । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्

		पटकै छैन	कहिलेकाहीं छु	पटकपटक छु	प्रायजसो छु
28	ふあんだ 不安だ मनमा चिन्ता हुन्छ	1	2	3	4
29	おちつかない 落ち着かない स्थिर हुँदैन	1	2	3	4
30	ゆううつだ निराश हुन्छ	1	2	3	4
31	なにをするのもめんどうだ 何をするのも面倒だ जे गर्न पनि जाँगर चल्दैन	1	2	3	4
32	ものごとにしゅうちゅうできない 物事に集中できない केही गर्न खोज्दा ध्यान केन्द्रित हुँदैन	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない मन उदास रहन्छ	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事を手につかない काममा ध्यान जाँदैन	1	2	3	4
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる खिन्न अनुभव हुन्छ	1	2	3	4

गत एक महिना भित्रको तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारे उत्तर दिनुहोस् । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्

		पटकै छैन	कहिलेकाहीं छु	पटकपटक छु	प्रायजसो छु
36	めまいがする रिंगटा लाग्छ	1	2	3	4
37	からだのふしぶしがいたむ 体のふしぶしが痛む शरीरको यताउती दुख्छ	1	2	3	4
38	あたまがおもかったりずつうがする 頭が重かったり頭痛がする टाउको दुख्छ	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる गर्दन वा काँध साहो हुन्छ	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い कम्मर दुख्छ	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる आँखा थाक्छ	1	2	3	4
42	どうきやいきぎれがする 動悸や息切れがする मुटुको धडकन बढ्ने वा सास बढ्छ	1	2	3	4
43	いちょうのぐあいかわるい 胃腸の具合が悪い पेटको समस्या हुन्छ	1	2	3	4

गत एक महिना भित्रको तपाईंको स्वास्थ्य अवस्थाको बारे उत्तर दिनुहोस् । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस्

		पटकै छैन	कहिलेकाहीं छु	पटकपटक छु	प्रायजसो छु
44	श्योक्युगानाई 食欲がない खाना रुच्छैन	1	2	3	4
45	बेन्पियागैरिसु 便秘や下痢をする कब्जियत हुने वा पखाला लाग्छ	1	2	3	4
46	युकुनेमुलेनाई よく眠れない निन्द्रा राम्रो लाग्दैन	1	2	3	4

C **あなたのおまわりのかたがたについてうかがいます。もっともあてはまるものにもるをつけてください。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。**

तपाईंको कार्य क्षेत्रमा वरिपरिको व्यक्ती सम्बन्धी उत्तर दिनु होला । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस् ।

		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったく ない
	つぎのひとたちはどのくらい きがるにはなしが できますか？ 次の人たちはどの くらい気軽に話 ができますか？ निम्न व्यक्ति मध्य सहजका साथ कुराकानी गर्न सक्ने व्यक्ति	एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटकै छैन
47	じょうし 上司 उच्च पदको व्यक्ति	1	2	3	4
48	श्योकुबाのどうりょう 職場の同僚 सहकर्मी	1	2	3	4

निम्न व्यक्ति मध्य सहजका साथ कुराकानी गर्न सक्ने व्यक्ती		एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटककै छैन
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
	पति वा पत्नी, परिवार, साथी आदि				

あなたがこまったとき、つぎのひとたちはどのくらいたよりになりますか？ 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？		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったくない 全くない
तपाईंलाई आपत परेको बेलामा निम्न मध्ये कति जनामा भर पर्न सकिन्छ ?		एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटककै छैन
50	じょうし 上司	1	2	3	4
	उच्च पदको व्यक्ति				
51	しょくばのどうりょう 職場の同僚	1	2	3	4
	सहकर्मी				
52	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
	पति वा पत्नी, परिवार, साथी आदि				

あなたのこじんてきなもんだいをそうだんしたら、つぎのひとたちはどのくらいきいてくれますか？ 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？		ひじょうに 非常に	かなり	たしょう 多少	まったくない 全くない
तपाईंको व्यक्तिगत समस्याका बारेमा सल्लाह गर्दा निम्न व्यक्तिले कतिको सुनिदिन्छ ?		एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटककै छैन
53	じょうし 上司	1	2	3	4
	उच्च पदको व्यक्ति				

तपाईंको व्यक्तिगत समस्याका बारेमा सल्लाह गर्दा निम्न व्यक्तिले कतिको सुनिदिन्छ ?		एकदम धेरै	धेरै	केहीहद सम्म	पटकै छैन
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚	1	2	3	4
	सहकर्मी				
55	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等	1	2	3	4
	पति वा पत्नी, परिवार, साथी आदि				

D まんぞくど 満足度について		まんぞく 満足	まんぞく まあ満足	ふまん やや不満	ふまんぞく 不満足
कार्य सन्तुष्टिको बारेमा प्रश्न । सबैभन्दा मेल खानेमा गोलो लगाउनुहोस ।		सन्तुष्ट	प्राय सन्तुष्ट	अलि असन्तुष्ट	असन्तुष्ट
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ	1	2	3	4
	काममा सन्तुष्ट छु				
57	かていせいかつにまんぞくだ 家庭生活に満足だ	1	2	3	4
	पारिवारिक जीवनमा सन्तुष्ट छु				

さいごにきにゆうもれがないことをかくにんしてください。きにゆうもれがあるとただしくひょうかされません。最後に記入漏れがないことを確認してください。記入漏れがあると正しく評価されません。

अन्तमा, माथिको कुनै उत्तर छुटेको छ, छैन चेक गर्नु होला । यदि उत्तर छुटेको खण्डमा मूल्याङ्कन सहि हुने छैन ।