

職業性ストレス簡易調査（カンボジア語/クメール語）

កម្រងសំណួរខ្លីៗអំពីភាពតានតឹង(ស្រួស)នៃការងារ

実施日 ខែ/ទី/ឆ្នាំ	
所属部署 ផ្នែក	
氏名 ឈ្មោះ	
生年月日 ថ្ងៃកំណើត ខែ/ទី/ឆ្នាំ	男・女 ប្រុស / ស្រី

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。 របស់អ្នកដោយគ្រាន់តែគូសរង្វង់លើលេខដែលអ្នក គិតថាត្រូវនឹងស្ថានភាពដែលអ្នកមាន	そうだ ឆ្លាំងណាស់	まあそうだ បង្អួរ	ややちがう ខ្លះៗ	ちがう មិនមែន ទាល់តែសោះ
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 ខ្ញុំធ្វើការច្រើនហួសកម្រិត	1	2	3	4
2	じかん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 ខ្ញុំមិនអាចបញ្ចប់ការងារតាមពេលដែលកំណត់បានទេ	1	2	3	4
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 ខ្ញុំត្រូវខំប្រឹងប្រែងធ្វើការតាមដែលខ្ញុំអាចធ្វើបាន	1	2	3	4
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 ខ្ញុំត្រូវតែយកចិត្តទុកដាក់បំផុតលើការងារ	1	2	3	4
5	こう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 ការងាររបស់ខ្ញុំគឺពិបាកដោយសារតែការងារនោះទាមទារឱ្យមានកម្រិតចំណេះដឹងនិងជំនាញបច្ចេកទេសខ្ពស់	1	2	3	4

		ខ្លាំងណាស់	បង្អួច	ខ្លះៗ	មិនមែនទាល់តែសោះ
6	<p>きんむじかんちゅうはいつもしごとのことをかんがえていなければならない 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</p> <p>ខ្ញុំត្រូវយកចិត្តទុកដាក់នឹងការងារពេលកំពុងធ្វើការ</p>	1	2	3	4
7	<p>からだをたいへんよくつかうしごとだ からだを大変よく使う仕事だ</p> <p>ការងាររបស់ខ្ញុំគឺទាមទារឲ្យប្រើកំលាំងច្រើន</p>	1	2	3	4
8	<p>じぶんのペースでしごとができる 自分のペースで仕事ができる</p> <p>ខ្ញុំអាចធ្វើការបានតាមល្បឿនរបស់ខ្លួនដែលមាន</p>	1	2	3	4
9	<p>じぶんでしごとのじゅんばん・やりかたをきめることができる 自分で仕事の順番・やり方を決めることができる</p> <p>ខ្ញុំអាចជ្រើសរើសពីរបៀបក្នុងការធ្វើការនូវអ្វីដែលគេបានដាក់បញ្ជាមកនៅកន្លែងធ្វើការ</p>	1	2	3	4
10	<p>しょくばのしごとのほうしんにじぶんのいけんをはんえいできる 職場の仕事の方針に自分の意見を反映できる</p> <p>ខ្ញុំអាចបង្ហាញពីគំនិតរបស់ខ្លួនទៅលើគោលការណ៍នៃកន្លែងការងារ</p>	1	2	3	4
11	<p>じぶんのぎのうやしきをしごとでつかうことがすくない 自分の技能や知識を仕事で使うことが少ない</p> <p>ចំណេះដឹង និងជំនាញរបស់ខ្ញុំគឺកម្រនឹងបានប្រើប្រាស់ណាស់នៅកន្លែងធ្វើការ</p>	1	2	3	4
12	<p>わたしのぶしょないでいけんのくいちがいがある 私の部署内で意見のくい違いがある</p> <p>មានការយល់ឃើញផ្សេងៗគ្នាជាច្រើនក្នុងផ្នែករបស់ខ្ញុំ</p>	1	2	3	4
13	<p>わたしのぶしょとたのぶしょとはうまがあわない 私の部署と他の部署とはうまが合わない</p> <p>ក្នុងផ្នែករបស់ខ្ញុំធ្វើការគឺមិនចុះសម្រុងនឹងផ្នែកផ្សេងទៀតទេ</p>	1	2	3	4

ផ្ទៃយន្តិកសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងនឹងការងាររបស់អ្នកដោយគ្រាន់តែគូសរង្វង់លើលេខដែលអ្នកគិតថាត្រូវនឹងស្ថានភាពដែលអ្នកមាន

		ខ្លាំងណាស់	បង្អួរ	ទាបៗ	មិនមែនទាល់តែសោះ
14	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 បរិយាកាសនៅកន្លែងធ្វើការគឺល្អប្រសើរណាស់	1	2	3	4
15	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 បរិយាកាសនៅកន្លែងធ្វើការរបស់ខ្ញុំគឺមិនល្អឡើយ (ឧទាហរណ៍: ការរំខាន, ពន្លឺ, សីតុណ្ហភាព, ខ្យល់អាកាស)	1	2	3	4
16	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 ការងារនេះគឺសាកសមនឹងខ្ញុំណាស់	1	2	3	4
17	はたらきがいのあるしごとだ 働きがいのある仕事だ ការងាររបស់ខ្ញុំគឺមានតម្លៃសមនឹងធ្វើ	1	2	3	4

B	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。	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
		ស្ទើរតែមិនដែល សោះ	ពេលខ្លះ	ជាញឹកញាប់	ស្ទើរតែរហូត
18	かっきがわいてくる 活気がわいてくる ខ្ញុំពិតជាសកម្មណាស់	1	2	3	4
19	げんきがいっぱいだ 元気がいっぱいだ ខ្ញុំពោរពេញដោយកំលាំង	1	2	3	4

សូមឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់អ្នកក៏ទាំងពេលវេលាផងដែរនេះ ដោយធ្វើការគូស រង្វង់នៅលើលេខដែលអ្នកគិតថាត្រូវនឹងស្ថានភាពរបស់អ្នក

		ស្ទើរតែមិនដែល សោះ	ពេលខ្លះ	ជាញឹកញាប់	ស្ទើរតែរហូត
20	いきいきする 生き生きする ខ្ញុំមានភាពរស់រវើក	1	2	3	4
21	いかりをかんじる 怒りを感じる ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ខឹង	1	2	3	4
22	ないしんはらだたしい 内心腹立たしい ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ធុញថប់ ឬម្នួរម៉ៅខ្លាំង	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ឆាប់ខឹង	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた ខ្ញុំពិតជាមានអារម្មណ៍នឿយហត់ខ្លាំងណាស់	1	2	3	4
25	へとへとだ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាអស់កំលាំងខ្លាំងណាស់	1	2	3	4
26	だるい ខ្ញុំមានអារម្មណ៍នឿយហត់ និងល្អិតល្អៃ	1	2	3	4
27	きがりつめている 気がはりつめている ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាតានតឹង ក្នុងចិត្ត	1	2	3	4

សូមឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់អ្នកកំឡុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃនេះ ដោយធ្វើការគូស រង្វង់នៅលើលេខដែលអ្នកគិតថាត្រូវនឹងស្ថានភាពរបស់អ្នក

		ស្ទើរតែមិនដែលសោះ	ពេលខ្លះ	ជាញឹកញាប់	ស្ទើរតែរហូត
28	ふあんだ 不安だ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាព្រួយបារម្ភច្រើន ឬ ក៏អត់មានទំនុកចិត្ត	1	2	3	4
29	おちつかない 落ち着かない ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថា រសាប់រសល់	1	2	3	4
30	ゆううつだ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាបាក់ទឹកចិត្ត	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 ខ្ញុំគិតថាខ្ញុំធ្វើអ្វីក៏ពិបាក ឬស្មុគស្មាញ	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 ខ្ញុំមិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍បានទេ	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない ខ្ញុំមានអារម្មណ៍អាប់អួរ	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事があてにつかない ខ្ញុំមិនអាចទទួលខុសត្រូវលើការងារបានទេ	1	2	3	4
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ទុក្ខព្រួយ ឬ សោកសៅ	1	2	3	4

សូមឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់អ្នកកំឡុងពេលប៉ុន្មានខែនេះ ដោយធ្វើការគូស រង្វង់នៅលើលេខដែលអ្នកគិតថាត្រូវនឹងស្ថានភាពរបស់អ្នក

		ស្ទើរតែមិនដែល សោះ	ពេលខ្លះ	ជាញឹកញាប់	ស្ទើរតែរហូត
36	めまいがする ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ថាមិនស្រួលខ្លួន(វិលមុខ)	1	2	3	4
37	からだのふしぶしがついたむ 体のふしぶしがつ痛む ខ្ញុំធ្លាប់មានការឈឺចាប់នៅក្នុងសន្លាក់ឆ្អឹង	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 ខ្ញុំធ្លាប់ឈឺក្បាល	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる ខ្ញុំធ្លាប់មានបញ្ហាជាប់ ក ឬ ជាប់ស្មា	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い ខ្ញុំធ្លាប់ឈឺឆ្អឹងខ្នងខាងក្រោម	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる ខ្ញុំធ្លាប់មានជម្ងឺភ្នែក	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 ខ្ញុំធ្លាប់ញ័រដើមទ្រូង ឬ ក៏ដកដង្ហើមថប់ៗ	1	2	3	4
43	いちょうのぐあいがわるい 胃腸の具合が悪い ខ្ញុំធ្លាប់មានបញ្ហាក្រពះ ឬ ពោះវៀន	1	2	3	4

សូមឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់អ្នកក្នុងពេលប៉ុន្មានថ្ងៃនេះ ដោយធ្វើការគូស រង្វង់នៅលើលេខដែលអ្នកគិតថាត្រូវនឹងស្ថានភាពរបស់អ្នក

		ស្ទើរតែមិនដែលសោះ	ពេលខ្លះ	ជាញឹកញាប់	ស្ទើរតែរហូត
44	しょくよくがない 食欲がない ខ្ញុំធ្លាប់មានជម្ងឺមិនឃ្លានអាហារ	1	2	3	4
45	べんぴやげりをする 便秘や下痢をする ខ្ញុំធ្លាប់មានបញ្ហារាក ឬ ទល់លាមក	1	2	3	4
46	よくねむれない よく眠れない ខ្ញុំគេងពុំសូវលក់ឡើយ	1	2	3	4

C あなたの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を選んでください。 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。					
សូមឆ្លើយនឹងសំណួរខាងក្រោមដែលទាក់ទងនឹងមនុស្សជុំវិញអ្នកដោយគូសរង្វង់លើលេខដែលសាកសមបំផុតលើស្ថានភាពរបស់អ្នក					
		ひじょうに非常に	かなり	たしょう多少	まったく全くない
	តើអ្នកអាចនិយាយដោយសេរីជាមួយមនុស្សមនុស្សខាងក្រោមនេះបានប៉ុន្មាន?	ដ្ឋានបំផុត	ដ្ឋានណាស់	នួះៗ	មិនទាល់តែសោះ
47	じょうし 上司 ចៅហ្វាយនាយ	1	2	3	4
48	しょくばのどうりょう 職場の同僚 មិត្តរួមការងារ	1	2	3	4

តើអ្នកអាចនិយាយដោយសេរីជាមួយមនុស្សមនុស្សខាងក្រោមនេះបានប៉ុនណា?

		ឆ្នាំងបំផុត	ឆ្នាំងណាស់	នេះៗ	មិនទាល់តែសោះ
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 ប្តីប្រពន្ធ, គ្រួសារ ឬ ក៏មិត្តភក្តិ ។ល។	1	2	3	4

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 全くない
តើមនុស្សខាងក្រោមនេះអ្នកអាចជឿទុកចិត្តបានយ៉ាងដូចម្តេចនៅពេលដែលអ្នកជួបបញ្ហា?		ឆ្នាំងបំផុត	ឆ្នាំងណាស់	នេះៗ	មិនទាល់តែសោះ

50	じょうし 上司 ចៅហ្វាយនាយ	1	2	3	4
----	--------------------------	---	---	---	---

51	しょくばのどうりょう 職場の同僚 មិត្តរួមការងារ	1	2	3	4
----	---------------------------------------	---	---	---	---

52	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 ប្តីប្រពន្ធ, គ្រួសារ ឬ ក៏មិត្តភក្តិ ។ល។	1	2	3	4
----	--	---	---	---	---

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 全くない
តើមនុស្សខាងក្រោមនេះស្តាប់អ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់ប៉ុនណានៅពេលដែលអ្នកមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន ហើយត្រូវការសុំ យោបល់ពីពួកគេ?		ឆ្នាំងបំផុត	ឆ្នាំងណាស់	នេះៗ	មិនទាល់តែសោះ

53	じょうし 上司 ចៅហ្វាយនាយ	1	2	3	4
----	--------------------------	---	---	---	---

តើមនុស្សខាងក្រោមនេះស្តាប់អ្នកដោយយកចិត្តទុកដាក់ប៉ុណ្ណានៅពេលដែលអ្នកមានបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួន ហើយត្រូវការសុំ
យោបល់ពីពួកគេ?

		ខ្លាំងបំផុត	ខ្លាំងណាស់	ខ្លះៗ	មិនទាល់តែសោះ
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚 មិត្តរួមការងារ	1	2	3	4
55	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 ប្តីប្រពន្ធ, គ្រួសារ ឬ ក៏មិត្តភក្តិ ។ល។	1	2	3	4

D	まんぞくど 満足度について ចូរច្រាស់អំពីកម្រិតដែលអ្នកពេញចិត្ត	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
		ពេញចិត្ត	ពេញចិត្តខ្លះ	មិនពេញចិត្តខ្លះ	មិនពេញចិត្តសោះ
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ ខ្ញុំពេញចិត្តនឹងការងារខ្ញុំ	1	2	3	4
57	かていせいかつにまんぞくだ 家庭生活に満足だ ខ្ញុំពេញចិត្តនឹងជីវិតគ្រួសារខ្ញុំ	1	2	3	4

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。

ជាចុងក្រោយនេះ ចូរផ្ទៀងផ្ទាត់នូវសំណួរចម្លើយឡើងវិញ, បើមានចន្លោះនៅសំណួរណាមួយនោះវានឹងមិនត្រូវបានវាយតម្លៃត្រឹមត្រូវឡើយ។