

職業性ストレス簡易調査（ベンガル語）

পেশাগত চাপ সম্পর্কিত জরিপ

実施日 তারিখ	
所属部署 বিভাগ	
氏名 নাম	
生年月日 জন্মতারিখ	男・女 পুরুষ / মহিলা

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	まあそうだ	ややちがう	ちがう
আপনার কাজের পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নম্বরটি দয়া করে গোল দাগ দিয়ে নিচের প্রশ্নের উত্তর দিন।		সম্পূর্ণ একমত	অনেকটা একমত	কিছুটা একমত	দ্বিমত
1	ひじょうにたくさんのごとをしなければならない 非常にたくさんのごとをしなければならない আমাকে অনেক কাজ করতে হয়	1	2	3	4
2	じかないにしごとがしょりしきれない 時間内に仕事が処理しきれない আমি নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাজ শেষ করতে পারি না	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 আমাকে যথাসাধ্য পরিশ্রম করতে হয়	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 আমাকে খুব যত্ন সহকারে মনোযোগ দিতে হয়	1	2	3	4
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 আমাকে খুব যত্ন সহকারে মনোযোগ দিতে হয় আমার কাজটি সম্পন্ন করার জন্য উঁচু মানের জ্ঞান এবং প্রযুক্তিগত দক্ষতা প্রয়োজন	1	2	3	4

আপনার কাজের পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নম্বরটি দয়া করে গোল দাগ দিয়ে নিচের প্রশ্নের উত্তর দিন।

		সম্পূর্ণ একমত	অনেকটা একমত	কিছুটা একমত	দ্বিমত
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>কাজ চলাকালীন সর্বদা আমাকে কাজের কথা ভাবতে হয়</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>আমার কাজের জন্য অনেক দৈহিক শ্রম প্রয়োজন</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>আমি নিজের গতিতে কাজ করতে পারি</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>আমি আমার কাজ কীভাবে এবং কোন ক্রমে করব তা বেছে নিতে পারি</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>আমি কর্মক্ষেত্রে আমার মতামত প্রতিফলন করতে পারি</p>	1	2	3	4
11	<p>じぶんのぎのうやち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>আমার জ্ঞান এবং দক্ষতা কাজের ক্ষেত্রে খুব কমই ব্যবহৃত হয়</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>আমার বিভাগের মধ্যে মতভেদ আছে</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>আমার বিভাগ অন্যান্য বিভাগগুলির সাথে অনেক সময় একমত হতে পারেনা</p>	1	2	3	4

আপনার কাজের পরিস্থিতির সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নম্বরটি দয়া করে গোল দাগ দিয়ে নিচের প্রশ্নের উত্তর দিন।

		সম্পূর্ণ একমত	অনেকটা একমত	কিছুটা একমত	দ্বিমত
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 আমার কর্মক্ষেত্র পরিবেশ বান্ধব	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 আমার কাজের পরিবেশ ভাল না (শব্দ দূষণ, আবদ্ধ, তাপমাত্রা ইত্যাদি)	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 কাজের পরিবেশ আমার উপযোগী	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 আমার কাজ অনুপ্রেরনামূলক।	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
গত	মাসে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে নিম্নোক্ত প্রশ্নের প্রশ্নের উত্তর দিন।	কখনই না	মারোমারো	খুবই কম	প্রায়ই
18	かっきがわいてくる 活気がわいてくる কাজের প্রতি কর্মঠ ছিলাম	1	2	3	4
19	げんきがいった 元気がいった সর্ব শক্তি দিয়ে কাজ করেছি	1	2	3	4
20	いきいきする 生き生きする হাসিখুশী জীবন্ত ভাব ছিল।	1	2	3	4

গত মাসে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে নিম্নোক্ত প্রশ্নের প্রশ্নের উত্তর দিন।

		কখনই না	মাঝেমাঝে	খুবই কম	প্রায়ই
21	いかりをかんじる 怒りを感じる মাঝে মাঝে মেজাজ খারাপ করেছি	1	2	3	4
22	ないしんはらだたい 内心腹立たしい আমার খিটখিটে মেজাজ ছিল।	1	2	3	4
23	いらいらしている イライラしている আমি মনে মনে বিরক্ত অনুভব করেছি	1	2	3	4
24	ひどくつかれた ひどく疲れた খুব ক্লান্ত অনুভব করেছি।	1	2	3	4
25	へとへとだ আমি খুব ক্লান্তি অনুভব করেছি	1	2	3	4
26	だるい অবসন্ন বোধ করেছি	1	2	3	4
27	きがりつめている 気がはりつめている আমি নার্ভাস ছিলাম	1	2	3	4
28	ふあんだ 不安だ অনিশ্চয়তা ও চিন্তায় ছিলাম।	1	2	3	4

গত মাসে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে নিম্নোক্ত প্রশ্নের প্রশ্নের উত্তর দিন।

		কখনই না	মারোমারো	খুবই কম	প্রায়ই
29	おちつかない 落ち着かない আমি অস্থিরতায় ছিলাম।	1	2	3	4
30	ゆううつだ আমি হতাশ হয়ে পড়েছি	1	2	3	4
31	なにをするのもめんどろだ 何をするのも面倒だ যে কোন কাজ করতেই বিরক্ত অনুভব করেছি	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 আমি পর্যাপ্ত মনোনিবেশ করতে পারি নাই	1	2	3	4
33	きぶんがはれない 気分が晴れない আমি চোখে অন্ধকার অনুভব করেছি	1	2	3	4
34	しごとがてにつかない 仕事手がにつかない আমি আশানুরূপ ভাবে কাজ সম্পন্ন করতে পারি নাই	1	2	3	4
35	かなしいとかんじる 悲しいと感じる আমি আশানুরূপ ভাবে কাজ সম্পন্ন করতে না পারাই দুঃখ পেয়েছি	1	2	3	4
36	めまいがする আমি হতবুদ্ধি/বিহ্বল অনুভব করছি	1	2	3	4

গত মাসে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে নিম্নোক্ত প্রশ্নের প্রশ্নের উত্তর দিন।

		কখনই না	মঝেমাঝে	খুবই কম	প্রায়ই
37	からだのふしふしがいたむ 体のふしふしが痛む আমার জয়েন্টে ব্যথা অনুভব করেছি	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 মঝেমাঝে মাথাই ব্যথা অনুভব করেছি	1	2	3	4
39	くびすじやかたがこる 首筋や肩がこる আমার কাঁধ বা ঘাড়ের রক্ত চলাচল বন্ধ অনুভব করেছি	1	2	3	4
40	こしがいたい 腰が痛い আমার কোমরে ব্যথা আছে	1	2	3	4
41	めがつかれる 目が疲れる আমার চোখ খুব ক্লান্ত হয়েছে।	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 আমি হার্টের ধড়ফড়ানি বা শ্বাসকষ্ট অনুভব করেছি	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 আমার পেট এবং / বা অন্ত্রের সমস্যা আছে	1	2	3	4
44	しょくよくがない 食欲がない আমি আমার ক্ষুধা নষ্ট হয়ে গেছে	1	2	3	4

গত মাসে আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে নিম্নোক্ত প্রশ্নের প্রশ্নের উত্তর দিন।

		কখনই না	মারোমারো	খুবই কম	প্রায়ই
45	べんぴやげりをする 便秘や下痢をする আমার ডায়রিয়া এবং / বা কোষ্ঠকাঠিন্য হওয়ার অভিজ্ঞতা আছে	1	2	3	4
46	よくねむれない よく眠れない আমি ভাল ঘুমাতে পারিনি	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にま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。

আপনার আশেপাশের লোকদের সম্পর্কে জানতে চাই। সবচেয়ে নিকটতম উত্তরটি শূন্য ০ দিয়ে চিহ্নিত করুন।

		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
	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? নিম্নলিখিত লোকদের সাথে আপনি কতটা নির্দিধায় কথা বলতে পারেন?	নির্দিধাই	প্রয়োজন হলে	অল্প কিছু	কোন সুযোগ নাই
47	じょうし 上司 উর্ধ্বতন কর্মকর্তা	1	2	3	4
48	しょくばのどうりょう 職場の同僚 সহকর্মী	1	2	3	4
49	はいぐうしゃ、かぞく、ゆうじんとう 配偶者、家族、友人等 স্ত্রী বা স্বামী, পরিবারের লোকজন, বন্ধুবান্ধব	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よくなりますか？ 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
আপনি সমস্যায় পড়লে নিম্নলিখিত ব্যক্তির কতটা নির্ভরযোগ্য?		সব সময়	প্রয়োজন পরলে	কিছুটা ভয় লাগে	একদম না
50	じょうし 上司 উর্ধ্বতন কর্মকর্তা	1	2	3	4
51	しょくばのどうりょう 職場の同僚 সহকর্মী	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 স্ত্রী বা স্বামী , পরিবারের লোকজন , বন্ধুবান্ধব	1	2	3	4

あなたのこじ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
আপনি ব্যক্তিগত বিষয়ে পরামর্শ চাইলে নীচের লোকেরা আপনাকে কতটা ভাল শুনবে/মানবে?		সব সময়	প্রয়োজন পরলে	কিছুটা	একদম না
53	じょうし 上司 উর্ধ্বতন কর্মকর্তা	1	2	3	4
54	しょくばのどうりょう 職場の同僚 সহকর্মী	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 স্ত্রী বা স্বামী , পরিবারের লোকজন , বন্ধুবান্ধব	1	2	3	4

D	まんぞくについて 満足度について	まんぞく 満足	まあまんぞく まあ満足	ややふまん やや不満	ふまんぞく 不満足
সন্তুষ্টি মাত্রা সম্পর্কে মতামত দিন		খুবই সন্তুষ্ট	কিছুটা সন্তুষ্ট	কিছুটা অসন্তুষ্ট	অসন্তুষ্ট
56	しごとにまんぞくだ 仕事に満足だ আমি আমার কাজ নিয়ে সন্তুষ্ট	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 আমি আমার পারিবারিক জীবনে সন্তুষ্ট	1	2	3	4

さいごにきにゅうもれがないことをかくにんしてください。きにゅ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。

অবশেষে, নিশ্চিত হয়ে নিন যে কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে ভুলে গেছেন | যদি কোন প্রশ্নের উত্তর বাদ পড়ে যাই, তাহলে সঠিকভাবে মূল্যায়ন করা হবে না।