

پرسشنامه استرس شغلی کوپر

لطفاً دور عددی که بهتر می تواند میزان فشار روانی شغلی محل کارتان را نشان دهد، خط بکشید.

است	فشار روانی وجود ندارد					فشار روانی بسیار زیاد
رابطه من با کارفرما	۰	۱	۲	۳	۴	۵
رابطه با همکارانم	۰	۱	۲	۳	۴	۵
رابطه من با زیر دستانم	۰	۱	۲	۳	۴	۵
مقدار کار محوله	۰	۱	۲	۳	۴	۵
مرتکب اشتباه شدن	۰	۱	۲	۳	۴	۵
احساس بی کفایتی	۰	۱	۲	۳	۴	۵
مهلت و زمان اندک برای ارائه کار	۰	۱	۲	۳	۴	۵
انتظار ترفیع شغلی داشتن	۰	۱	۲	۳	۴	۵
میزان حقوق (دستمزد)	۰	۱	۲	۳	۴	۵
فشار کار بر زندگی شخصی	۰	۱	۲	۳	۴	۵
نگرش همسر به کار من	۰	۱	۲	۳	۴	۵
تعداد مأموریت های خارج از شهر	۰	۱	۲	۳	۴	۵
تغییر محل کار	۰	۱	۲	۳	۴	۵
بردن کار به منزل	۰	۱	۲	۳	۴	۵
اداره کردن افراد	۰	۱	۲	۳	۴	۵
خط مشی سیاسی اداره	۰	۱	۲	۳	۴	۵

۵	۴	۳	۲	۱	۰	نداشتن قدرت و نفوذ
۵	۴	۳	۲	۱	۰	تعارض باورهایم با نظرات شرکت
۵	۴	۳	۲	۱	۰	مشورت نکردن و فقدان ارتباط در محل کار
۵	۴	۳	۲	۱	۰	مشخص نبودن وظایف کاری
۵	۴	۳	۲	۱	۰	تعارض بین گروهی که در آن کار می کنم با
۵	۴	۳	۲	۱	۰	گروه های دیگر در سازمان
۵	۴	۳	۲	۱	۰	مدیر عامل مشکلات مربوط به کارم
۵	۴	۳	۲	۱	۰	را درک نمی کند

منبع: پاول و انرایت (۱۳۷۸). کنترل اضطراب و فشارهای روانی - (ترجمه: مهرداد پژهان). انتشارات غزل - چاپ اول.