

## İŞ STRESİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda iş hayatıyla ilgili bazı durumlar sıralanmıştır. Bu durumlarla ilgili olarak size en çok uyan düşünce ya da davranışı altta verilmiş olan puanları kullanarak belirtiniz.

Hiçbir zaman (1)	Ender olarak (2)	Bazen (3)	Sık sık (4)	Hemen hemen her zaman (5)	
					1- Sorumluluklarınızı yerine getirmek için yeterli yetkinizin olmadığını hisseder misiniz? _____
					2- İşinizin amacı ve taşıdığınız sorumluluklar konusunda tereddüde düşer misiniz? _____
					3- İşinizde gelişme ve ilerleme konusunda sizin için var olan imkânlardan şüpheye düşer misiniz? _____
					4- Normal bir iş gününde bitirilemeyecek kadar ağır bir iş yükünüz olduğunu hisseder misiniz? _____
					5- Çevrenizdeki kimselerin birbirleriyle çatışan taleplerini karşılayamayacağınızı düşünür müsünüz? _____
					6- İşinizin gerektirdiği eğitime tam olarak sahip olmadığınızı hisseder misiniz? _____
					7- Amirlerinizin iş başarınız konusundaki değerlendirmelerini bilir misiniz? _____
					8- İşinizi yapmak için gerekli olan bilgileri elde etmek konusunda güçlükle karşılaşır mısınız? _____
					9- Tanıdığınız insanların hayatlarını etkileyecek kararlar konusunda endişe duyar mısınız? _____
					10- İşte, çevrenizdekiler tarafından hoşlanılmadığınızı ve kabul edilmediğinizi hisseder misiniz? _____
					11- Amirinizin sizi etkileyen karar ve davranışlarını yönlendiremediğinizi hisseder misiniz? _____
					12- Birlikte çalıştığınız kimselerin sizden tam olarak ne beledikleri konusunda tereddüde düşer misiniz? _____
					13- Sorumluluğunuzdaki iş miktarının işinizin kalitesini olumsuz yönde etkilediğini düşünür müsünüz? _____
					14- Daha iyisinin nasıl yapılacağını bildiğiniz halde, işinizi farklı yapmak zorunda kalır mısınız? _____
					15- İşinizin aile hayatınıza engel olduğunu hisseder misiniz? _____
					<b>TOPLAM</b> <input type="text"/>

**STRES PUANI :** A : 15 – 20      B : 21 – 29      C : 30 – 38      D : 39 – 47      E : 48 – 52      F : 53 +

- A. Kişiyi önemli olduğunu hissettirmeyen, onun kapasitesini kullanmasına imkân vermeyen ve yeterli uyarım sağlamayan, dolayısıyla can sıkıntısından ve önemsizlik duygusundan kaynaklanan stres düzeyi.
- B. Uyarıcı yönleri olan, ancak hafif bir iş. Başarı güdüsü yüksek biri için sıkıcı, mücadelecilik olmayan biri için uygun bir iş stresi düzeyi.
- C. Sağlık ve verimlilik açısından en elverişli iş stresi düzeyi.
- D. Uyarıcılığı yüksek, sorumluluğu fazla ancak kişiyi çekici gelen iş stresi düzeyi. Bazı yönleriyle kişiyi zorlayarak verimliliği artırırken, bazı yönleriyle de sağlığı tehdit edebilir.
- E. Sorumluluk düzeyi yüksek, kişiyi zaman açısından zorlayan, dinlenmeye ve aile ilişkilerine imkan tanımayan, bu sebeple sağlık ve verimlilik için tehdit oluşturan stres düzeyi.
- F. Sağlığı ve verimliliği ciddi olarak tehdit eden ağır risk düzeyi.