

PHIẾU KHẢO SÁT ĐƠN GIẢN VỀ CĂNG THẲNG NGHỀ NGHIỆP
(2026)

Yêu cầu trước khi thực hiện Phiếu khảo đơn giản về căng thẳng nghề nghiệp

Khảo sát đơn giản về căng thẳng nghề nghiệp có mục đích chính là giúp bạn nhận biết mức độ căng thẳng của bản thân, từ đó nâng cao nhận thức về tình trạng căng thẳng của chính mình. Đồng thời, bảng khảo sát này cũng hướng tới việc cải thiện môi trường làm việc, xây dựng một không gian làm việc thoải mái hơn, nhằm chủ động ngăn ngừa các vấn đề về sức khỏe tâm thần ngay từ sớm (phòng ngừa cấp độ 1).

<Về việc điền Phiếu khảo sát kiểm tra mức độ căng thẳng>
* Bảng câu hỏi bao gồm 57 mục. Vui lòng chỉ chọn 1 đáp án duy nhất cho mỗi mục. Hãy dùng bút chì đen (hoặc bút chì kim) để điền dấu tròn ○ vào ô “□” tương ứng với câu trả lời phù hợp nhất với bạn.

<Về kết quả khảo sát kiểm tra mức độ căng thẳng>
* Kết quả sẽ được gửi lại cho bạn trong phong bì dán kín.
* Trung tâm chúng tôi sẽ không thông báo kết quả cá nhân cho doanh nghiệp.

A. Xin hỏi về công việc của bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

1. Có rất nhiều công việc phải làm	☐	☐	☐	☐
2. Không xử lý hết công việc trong thời gian hạn định	☐	☐	☐	☐
3. Phải làm việc chăm chỉ nhất có thể	☐	☐	☐	☐
4. Cần phải hết sức tập trung chú ý	☐	☐	☐	☐
5. Công việc khó cần phải có kiến thức và trình độ kỹ thuật cao	☐	☐	☐	☐
6. Trong thời gian làm việc, lúc nào cũng phải suy nghĩ về công việc	☐	☐	☐	☐
7. Là công việc phải hoạt động thể lực rất vất vả	☐	☐	☐	☐
8. Có thể làm việc theo tốc độ của bản thân	☐	☐	☐	☐
9. Có thể tự quyết định thứ tự và cách làm việc theo ý mình	☐	☐	☐	☐
10. Có thể phản ánh ý kiến của bản thân về chính sách công việc của nơi làm việc	☐	☐	☐	☐
11. Kỹ năng và kiến thức của bản thân ít được sử dụng vào công việc	☐	☐	☐	☐
12. Trong bộ phận của tôi có sự bất đồng ý kiến	☐	☐	☐	☐
13. Bộ phận của tôi và bộ phận khác không hợp nhau lắm	☐	☐	☐	☐
14. Bầu không khí tại nơi làm việc của tôi thì thân thiện	☐	☐	☐	☐
15. Môi trường tại nơi làm việc của tôi (tiếng ồn, đèn chiếu sáng, nhiệt độ, thông khí v.v...) không tốt	☐	☐	☐	☐
16. Nội dung công việc khá phù hợp với bản thân	☐	☐	☐	☐
17. Là công việc đáng để làm	☐	☐	☐	☐

B. Xin hỏi về tình trạng của bạn trong 1 tháng gần đây. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

1. Hoạt bát, sôi nổi	☐	☐	☐	☐
2. Khỏe mạnh tràn trề	☐	☐	☐	☐
3. Tràn đầy sức sống	☐	☐	☐	☐
4. Cảm thấy tức giận	☐	☐	☐	☐
5. Bực bội trong lòng	☐	☐	☐	☐

* Các thông tin cá nhân như họ tên, giới tính, ngày tháng năm sinh, v.v. sẽ được quản lý theo quy định bảo vệ thông tin cá nhân của trung tâm chúng tôi, Luật Bảo vệ Thông tin Cá nhân, và các quy định pháp luật liên quan đến y tế.
Chúng tôi cam kết không để xảy ra rò rỉ hay sử dụng sai mục đích thông tin.
* Nếu có bất kỳ sai sót nào về thông tin cá nhân (đơn vị trực thuộc, họ tên, ngày tháng năm sinh, giới tính, v.v.), vui lòng chỉnh sửa lại.
* Phiếu khám sức khỏe này là biểu mẫu chuyên dụng cho việc khám sức khỏe của Trung tâm chúng tôi. Không được sử dụng cho mục đích khác.

Đúng vậy
Gần đúng vậy
Không đúng lắm
Không đúng

6. Cáu gắt	☐	☐	☐	☐
7. Cực kỳ mệt mỏi	☐	☐	☐	☐
8. Kiệt sức	☐	☐	☐	☐
9. Uể oải	☐	☐	☐	☐
10. Cảm thấy căng thẳng	☐	☐	☐	☐
11. Bất an	☐	☐	☐	☐
12. Bồn chồn lo lắng không yên	☐	☐	☐	☐
13. U uất, chán nản	☐	☐	☐	☐
14. Làm gì cũng thấy phiền phức	☐	☐	☐	☐
15. Không thể tập trung vào việc gì	☐	☐	☐	☐
16. Tâm trạng phiền muộn	☐	☐	☐	☐
17. Không tập trung vào công việc được	☐	☐	☐	☐
18. Cảm thấy buồn bã	☐	☐	☐	☐
19. Chóng mặt	☐	☐	☐	☐
20. Đau nhức các khớp xương	☐	☐	☐	☐
21. Nặng đầu, đau đầu	☐	☐	☐	☐
22. Đau môi vai, cổ	☐	☐	☐	☐
23. Đau thắt lưng	☐	☐	☐	☐
24. Mỏi mắt	☐	☐	☐	☐
25. Tim đập nhanh và thờ đốc	☐	☐	☐	☐
26. Có những vấn đề về dạ dày, đường ruột	☐	☐	☐	☐
27. Chán ăn	☐	☐	☐	☐
28. Bị táo bón và/hoặc tiêu chảy	☐	☐	☐	☐
29. Ngủ không ngon giấc	☐	☐	☐	☐

Hầu như không có
Thỉnh thoảng có
Thường xuyên có
Hầu như lúc nào cũng có

C. Xin hỏi về những người xung quanh bạn. Hãy khoanh tròn vào mức độ lựa chọn đúng nhất.

Bạn có thể nói chuyện thoải mái với những người sau đây ở mức độ nào ?

1. Cấp trên	☐	☐	☐	☐
2. Đồng nghiệp tại nơi làm việc	☐	☐	☐	☐
3. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v	☐	☐	☐	☐

Lúc gặp khó khăn, bạn có thể tin cậy những người sau đây ở mức độ nào?

1. Cấp trên	☐	☐	☐	☐
2. Đồng nghiệp tại nơi làm việc	☐	☐	☐	☐
3. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v	☐	☐	☐	☐

Khi bạn trao đổi về các vấn đề của cá nhân mình, những người sau đây lắng nghe bạn ở mức độ nào

1. Cấp trên	☐	☐	☐	☐
2. Đồng nghiệp tại nơi làm việc	☐	☐	☐	☐
3. Vợ/chồng, gia đình, bạn bè v.v	☐	☐	☐	☐

Rất nhiều
Khá nhiều
Ít
Hoàn toàn không

D. Về mức độ hài lòng

1. Hài lòng với công việc	☐	☐	☐	☐
2. Hài lòng với cuộc sống gia đình	☐	☐	☐	☐

Hài lòng
Khá hài lòng
Hơi bất mãn
Bất mãn

Cuối cùng, xin vui lòng kiểm tra lại một lần nữa!!

Bạn đã trả lời đầy đủ tất cả 57 mục chưa?

* Nếu có mục bị bỏ sót chưa trả lời hoặc chọn nhiều đáp án trong cùng một mục thì sẽ không thể có được kết quả chính xác.

* Sau khi đã hoàn tất việc kiểm tra, vui lòng cho phiếu vào phong bì đã được phát, dán kín phong bì và nộp.
* Xin vui lòng ghi rõ tên công ty, đơn vị trực thuộc và họ tên của bạn lên mặt ngoài của phong bì.