**پرسشنامه سلامت عاطفی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | احساس می‌کنم از نظر عاطفی قوی و انعطاف‌پذیر هستم. |  |  |  |
| **2** | بیان احساساتم آسان است. |  |  |  |
| **3** | می‌توانم بعد از هر شکست از اول شروع کنم. |  |  |  |
| **4** | انعطاف‌پذیر هستم و با تغییرات سازگار می‌شوم. |  |  |  |
| **5** | قادر به تشخیص و مدیریت هرچیزی که باعث استرسم می‌شود، هستم. |  |  |  |
| **6** | من خودم را همان‌گونه که هستم می‌پذیرم و دوست دارم. |  |  |  |

**پرسشنامه سلامت محیطی**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هسیتد؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | من در یک محیط راحت کار می‌کنم. |  |  |  |
| **2** | تأثیر اعمالم در محیط را تشخیص می‌دهم. |  |  |  |
| **3** | تأثیر محیط کارم را در سلامت روان خود تشخیص می‌دهم. |  |  |  |
| **4** | من در تبدیل محیط کارم به مکانی امن‌تر و سالم‌تر کمک می‌کنم. |  |  |  |
| **5** | من در یک محیط امن زندگی می‌کنم. |  |  |  |
| **6** | زمانی را در فضای باز و در طبیعت می‌گذرانم. |  |  |  |

**پرسشنامه سلامت فکری کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | با انجام فعالیت‌های کاری و غیرکاری در سازمان، به‌وجد می‌آیم. |  |  |  |
| **2** | می‌توانم نظرات انتقادی دیگران را بپذیرم. |  |  |  |
| **3** | احساس می‌کنم توانایی تصمیم‌گیری‌های مهم را دارم. |  |  |  |
| **4** | در جریان مسائل اجتماعی، کاری و غیرکاری هستم. |  |  |  |
| **5** | به دنبال راه‌هایی برای استفاده از خلاقیت و نوآوری هستم. |  |  |  |
| **6** | به دنبال یادگیری مهارت‌های جدید و رشد فردی هستم. |  |  |  |

**پرسشنامه رفاه شغلی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | کار من برایم رضایت‌بخش است. |  |  |  |
| **2** | من از کار کردن احساس رضایت می‌کنم. |  |  |  |
| **3** | حجم کاری من قابل مدیریت است. |  |  |  |
| **4** | از جایگاه شغلی که در آن هستم رضایت دارم. |  |  |  |
| **5** | در حال توسعه مهارت‌های لازم برای رسیدن به اهداف شغلی‌ام هستم. |  |  |  |
| **6** | بین کار و سایر جنبه‌های زندگی‌ام تعادل برقرار می‌کنم. |  |  |  |

**پرسشنامه سلامت جسمی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | به‌طور کلی درباره سلامتی خودم احساس خوبی دارم. |  |  |  |
| **2** | حداقل سه بار در هفته ورزش می‌کنم. |  |  |  |
| **3** | از خودم و دیگران در برابر بیماری‌ها محافظت می‌کنم. |  |  |  |
| **4** | به اندازه می‌خوابم. |  |  |  |
| **5** | به‌طور متوسط هر ۳ ماه یک‌بار چک‌آپ می‌شوم. |  |  |  |
| **6** | عادت‌های غذایی سالم دارم. |  |  |  |

**پرسشنامه رفاه اجتماعی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | من زندگی اجتماعی سالمی دارم. |  |  |  |
| **2** | در روابط نزدیک خود احساس حمایت و احترام می‌کنم. |  |  |  |
| **3** | در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کنم. |  |  |  |
| **4** | من قادر به حفظ روابط سالم با دوستان و عزیزانم هستم. |  |  |  |
| **5** | احساس تعلق به یک گروه یا جامعه دارم. |  |  |  |
| **6** | من کسی را دارم که می‌توانم در مورد احساسات خصوصی‌ام با او صحبت کنم. |  |  |  |

**پرسشنامه میزان فرسودگی شغلی کارمندان**

**چقدر با این جمله‌ها موافق هستید؟**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارت** | **کاملاً موافق** | **موافق** | **مخالف** |
| **1** | بیشتر روزها احساس می‌کنم خسته هستم. |  |  |  |
| **2** | درباره شغلم افکار منفی دارم. |  |  |  |
| **3** | احساس می‌کنم که توسط همکارانم درک و قدردانی نشده‌ام. |  |  |  |
| **4** | احساس می‌کنم آنچه را که از شغلم می‌خواهم بدست نمی‌آورم. |  |  |  |
| **5** | من به راحتی با مشکلات کوچک، یا توسط همکاران و تیمم عصبانی می‌شوم. |  |  |  |
| **6** | نمی‌توانم احساساتم را تخلیه کنم. |  |  |  |

**سؤال تشریحی**

**1-** به‌طور کلی درباره سلامت و تندرستی خود چه احساسی دارید؟

**2-** آیا احساس می‌کنید که سازمان ما به سلامت و تندرستی کارمندان کمک می‌کند؟