**Questionnaire**

As part of our Summative Learning Project at BRAC James P Grant School of Public Health, we are conducting a survey to address a research titled *Risk factors and Consequences of Workplace Stress, and its Coping Strategies: A mixed method study among white-collar employees of pharmaceutical industries in Bangladesh.* We will appreciate if you could answer following questions. Any information obtained from this study will remain confidential and be used only for study purpose.

**Please read the questions carefully and fill in the blanks or (√) mark the one that best describes your statement.**

Code no:                                                                       Date:

1. **Socio-demographic Information**

1.     What is your age? (Completed age in years)

2.     Sex:           a) Male          b) Female   c) Others

3.     What is your religion?

a)    Buddhism

b)    Christianity

c)    Hinduism

d)    Islam

e)    Others (specify)

4.     What is your marital status?

a)    Single

b)    Married

c)    Divorced

d)    Widow/Widower

e)    Separated

5.     What is your educational status?

a)    Secondary

b) Graduate

c)    Postgraduate

7. Income range

1. Below 25,000 BDT
2. 25,000 – 34,000 BDT
3. 35,000 – 44,000 BDT
4. 45,000 – 54,000 BDT
5. 55,000 – 64,000 BDT
6. 65,000 – 74,000 BDT
7. 75,000 – 84,000 BDT
8. 85,000 – 94,000 BDT
9. Above 95,000 BDT

**B. Job related general Information**

1. Job status

1. Permanent
2. Contractual

2. Job Involvement

1. Full time
2. Part time

3. Which department you are working in?

o Marketing o Sales o Human resources o Other, please specify

4. Designation

1. General Manager
2. Assistant General Manager
3. Senior Manager
4. Manager
5. Deputy Manager
6. Assistant Manager/Sr. Area Manager
7. Sr. Group Manager/Area Manager
8. Brand/Group Manager/Executive Officer
9. Sr. Executive/Sr. Officer
10. Executive/Officer
11. Other, please specify

5. Total work experience in years

6. Work experience in the current company

7. In this job, how many hours per week you work on an average?

8. Are you member of an employee association?    a) Yes        b) No

1. **Measuring depression (মানসিক অবসাদ নির্ণয়)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problem?  বিগত ২ সপ্তাহে কত ঘন ঘন আপনি নিম্নলিখিত সমস্যাগুলোতে বিব্রত হয়েছেন? | | | | |
|  |  | **Not at all** | **Several days** | **More than half the days** | **Nearly everyday** |
| 1 | Little interest or pleasure in doing things (কোন কিছু করতে কম উৎসাহ বা আনন্দ) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | Feeling down, depressed or hopeless (মনমরা, বিষণ্ণ বা হতাশ বোধ করা) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | Trouble falling or staying asleep or sleeping too much (ক্লান্ত বা নিস্তেজ বোধ করা) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | Feeling tired or having little energy (ক্লান্ত অথবা নিস্তেজ বোধ করা) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Poor appetite or overeating (ক্ষুধামন্দা বা অত্যধিক খাওয়া) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | Feeling bad about yourself or that you are a failure or have let yourself or your family down (নিজের সম্পর্কে খারাপ ধারনা অনুভব করা বা জীবনে ব্যর্থ বা নিজের বা নিজের পরিবারকে হতাশ করেছেন তা অনুভূত হওয়া) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television (কোন কিছুতে মনোসংযোগ করতে অসুবিধা, যেমন খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | Moving or speaking so slowly that other people could have noticed. Or the opposite- being so figety or restless that you have been moving around a lot more than usual (বেশি আস্তে কথা বলা বা চলাফেরা করা যা অন্যদের নজরে পড়তে পারে বা বিপরীতভাবে স্বাভাবিক এর বেশী চঞ্চল বা অস্থিরভাবে চলে ফিরে বেড়ানো) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | Thoughts that you would be better off dead, or of hurting yourself (মরে গেলেই ভালো বা কোনোভাবে নিজেকে আহত করলে ভালো হয় এমন চিন্তা হওয়া) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | If you checked off any problems, how difficult have these problems made it for you to do your work, take care of things at home or get along with other people? (যদি আপনি কোনো সমস্যা অনুভব করেন, এই সমস্যাগুলো আপনার কাজের জন্য,ঘরের কাজের যত্ন নিতে বা অন্য লোকের সাথে মিশতে কতটা অসুবিধা সৃষ্টি করছে?) | Not difficult at all  (কোন অসুবিধাই হয় নি) | somewhat difficult  (কিছুটা অসুবিধা হয়েছে) | Very difficult (খুব অসুবিধা হয়েছে) | Extremely difficult  (অত্যন্ত অসুবিধা হয়েছে) |

1. **Risk factors of Cardiovascular Diseases**
2. **Examples of physical activities during leisure ( অবসর সময়ে শারীরিক ক্রিয়া) Please answer from 1.1**

* **Light activity level (হালকা পর্যায়ের ক্রিয়া):** Examples include walking slowly, stretching, or light yard work. (উদাহরণস্বরূপ, ধীরে হাঁটা, হাত-পা টান-টান করা বা টুকিটাকি কাজ)
* **Moderate activity level (মধ্যম পর্যায়ের ক্রিয়া):** Examples include fast walking, aerobics class, doing weights, or swimming gently. (উদাহরণস্বরূপ, দ্রুত হাঁটা, ব্যায়াম ক্লাস, ওজন তোলা, হাল্কা সাঁতার)
* **Vigorous activity level (ভারী/প্রবল পর্যায়ের ক্রিয়া):** Examples include jogging, running, basketball, or hiking up a steep hill. (উদাহরণস্বরূপ, জগিং করা, দৌড়ানো, বাস্কেটবল খেলা বা পাহাড়ে চড়া)

1.1 How many days per week do you do **moderate** physical activities for at least 30 minutes? (সপ্তাহে কয় দিন আপনি কমপক্ষে ৩০ মিনিট মধ্যম পর্যায়ের ক্রিয়া করেন?)

Days per week (Please write "0" if the answer is "none.")

1.2 How many days per week do you do **vigorous** physical activities for at least 20 minutes? (সপ্তাহে কয় দিন আপনি কমপক্ষে ৩০ মিনিট ভারী/প্রবল পর্যায়ের ক্রিয়া করেন?)

Days per week (Please write "0" if the answer is "none.")

1.3 Thinking back on the **past 30 days**, please read each statement carefully. You may choose "yes" or “no” for each statement. (বিগত ৩০ দিনের কথা বিবেচনা করে নিচের বক্তব্যগুলো মনোযোগ সহকারে পাঠ করুন, প্রতিটি বক্তব্যের জন্য “হ্যাঁ” বা “না” নির্ণয় করুন)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Yes (হ্যাঁ)** | **No (না)** |
| **a. I rarely or never do any physical activities (আমি পারতপক্ষে কোন শারীরীক ক্রিয়া করি না)** | **○** | **○** |
| **b. I do some light or moderate physical activities, but not every week (আমি হাল্কা বা মধ্যম শারীরিক ক্রিয়া করি, তবে প্রতি সপ্তাহে করি না)** | **○** | **○** |
| **c. I do some light physical activity every week (আমি প্রতি সপ্তাহে কিছু হালকা শারীরিক ক্রিয়া করে থাকি)** | **○** | **○** |
| **d. I do moderate physical activities every week, but less than 30 minutes a day, 5 days a week (আমি প্রতি সপ্তাহে ৫ দিন মধ্যম শারীরিক ক্রিয়া করে থাকি, কিন্তু তা ৩০ মিনিট এর কম)** | **○** | **○** |
| **e. I do vigorous physical activities every week, but less than 20 minutes a day, 3 days a week. (আমি প্রতি সপ্তাহে ৩ দিন ভারী/প্রবল শারীরিক ক্রিয়া করে থাকি, কিন্তু তা ২০ মিনিট এর কম)** | **○** | **○** |
| **f. I do 30 minutes or more per day of moderate physical activities, 5 or more days a week (আমি সপ্তাহে ৫ দিন বা তার বেশি, ৩০ মিনিট বা তার বেশি মধ্যম শারীরিক ক্রিয়া করে থাকি)** | **○** | **○** |
| **g. I do 20 minutes or more per day of vigorous physical activities, 3 or more days a week (আমি সপ্তাহে ৩ দিন বা তার বেশি, ২০ মিনিট বা তার বেশি ভারী/প্রবল শারীরিক ক্রিয়া করে থাকি)** | **○** | **○** |
| **h. I do activities to increase muscle strength, such as lifting weights, once a week or more (আমি সপ্তাহে এক বা একাধিকবার মাংসপেশী সবল করার জন্য শারীরিক ক্রিয়া করে থাকি, যেমন, ভারী ওজন উত্তোলন)** | **○** | **○** |
| **i. I do activities to improve flexibility, such as stretching or yoga, once a week or more (আমি সপ্তাহে সপ্তাহে এক বা একাধিকবার নিজেকে সচল রাখার জন্য যোগব্যায়াম ইত্যাদি করে থাকি)** | **○** | **○** |

1.4 Over the **past 30 days** in general, how many hours per day did you usually spend watching television, sitting at a computer, playing video games, using smart-phones, doing beadwork, or other activities that don't require much physical activity? (বিগত ৩০ দিনে আপনি কত ঘন্টা সময় এমন কাজে ব্যয় করেছেন যাতে বেশী শারীরিক ক্রিয়া প্রয়োজন হয় না, যেমন, টেলিভিশন দেখা, কম্পিউটার ব্যবহার, ভিডিও গেমস খেলা, স্মার্ট ফোন ব্যবহার, সেলাই ইত্যাদি)

1. 1 hour or less (১ ঘন্টা বা তাঁর কম)
2. 2 hours (২ ঘন্টা)
3. 3 hours (৩ ঘন্টা)
4. 4 hours (৪ ঘন্টা)
5. 5 hours (৫ ঘন্টা)
6. 6 hours (৬ ঘন্টা)
7. 7 hours (৭ ঘন্টা)
8. 8 hours (৮ ঘন্টা)
9. 9 hours (৯ ঘন্টা)
10. 10 hours or more (১০ ঘন্টা)
11. **Smoking habit (ধুমপানের অভ্যাস)**
    1. What is your smoking status? (আপনি ধূমপায়ী কি না?
12. Non- smoker (If non-smoker, skip to question no. 3)

(ধূমপান করেন না) (তাহলে ৩ নং প্রশ্নে যান)

1. Current smoker (ধূমপান করেন)
2. Ex-smoker (পুর্বে ধূমপান করতেন)
   1. If yes, how many years are you smoking? …………………. (in years) ( যদি “হ্যাঁ" হয়, কত বছর ধুমপান করেছেন, সময় উল্লেখ করুন)
   2. On average how many sticks of cigarettes do you smoke/smoked in a day? (আপনি দিনে কয়টি সিগারেট পান করেন/করতেন?)
3. Light (1 to 5) (হালকা - ১-৫ টি)

b) Moderate (06 to 10) ( মধ্যম - ০৬ - ১০টি)

c) Heavy (11 to 20) (ভারী - ১১-২০টি)

d) Chain (More than 20) (চলমান - ২০ এর অধিক)

1. **Alcohol consumption (মদ্যপানের অভ্যাস)**

3.1 Have you ever had a drink containing alcohol in your life? (আপনি কি কখনো মদ্যপান করেছেন?)

* No (If no, skip to question no. 4) (না) (যদি উত্তর না হয়, তাহলে ৪ নং প্রশ্নে যান)
* Yes (হ্যাঁ)

3.2 How often do you normally have an alcoholic drink? (আপনি সাধারণতঃ কতবার মদ্যপান করেন?)

* Rare - Special occasions only (কদাচিত - শুধুমাত্র বিশেষ অনুষ্ঠানে)
* Very Light - Once or twice a month (খুবই হালকা - মাসে ১-২ বার)
* Light - Once or twice a week (হালকা - সপ্তাহে ১-২ বার)
* Moderate - 4-5 times a week (মধ্যম - সপ্তাহে ৪-৫ বার)
* Heavy – Daily (ভারী - প্রতিদিন)

1. **Dietary habit (খাদ্যাভাস)**

4.1 How often do you take the following foods? (নিচের খাবারগুলো আপনি কি পরিমানে গ্রহণ করেন?)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Food Item (খাবারের ধরণ)** | **Never (কখনই না)** | **Once a week (সপ্তাহে একবার)** | **More than once a week (সপ্তাহে একবারেরবেশি)** | **Every day in a week (সপ্তাহে প্রতিদিন)** |
| Fruits (ফল) |  |  |  |  |
| Red Meat (লাল মাংস) |  |  |  |  |
| Butter/Ghee (মাখন/ঘি) |  |  |  |  |
| Green leafy vegetables (সবুজ শাকসবজি) |  |  |  |  |
| Junk Food/ Fast Food (ভাজা পোড়া/ ফাস্ট ফুড) |  |  |  |  |

4.2 Do you take extra salt with meal (here “extra” means more than what others, consuming same food, are taking)? আপনি কি খাবারের সাথে অতিরিক্ত লবণ গ্রহণ করেন? (এখানে “অতিরিক্ত" বলতে একই খাবারের সাথে আপনি অন্যদের তুলনায় বেশি নিচ্ছেন)

a) Yes (হ্যাঁ)

b) No (না)

1. **Hypertension (উচ্চ রক্তচাপ)**
   1. Have you ever had high blood pressure which was confirmed by a doctor? (আপনাকে কি কখনো চিকিৎসক উচ্চ রক্তচাপ নিশ্চিত করেছেন?)

* No (না) - please go to Q. 5.4 (৫.৪ নং প্রশ্নে যান)
* Don’t know - please go to Q. 5.4 (৫.৪ নং প্রশ্নে যান)
* Yes (হ্যাঁ)

If ‘***yes’***: (যদি হ্যাঁ হয়)

5.2 When were you *first* told? (কবে আপনাকে প্রথম বলা হয়েছে?)   Please give year (বছর উল্লেখ করুন):

5.3 Are you *now* receiving any tablets or medicines to help control your blood pressure? (আপনি কি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রনের জন্য কোন ওষুধ গ্রহণ করছেন?)

* Yes (হ্যাঁ)
* No (না)

5.4 Do you have any close relative/family who is/was suffering from hypertension? আপনার কোন নিকট আত্মীয়/পরিবারের কার উচ্চ রক্তচাপ আছে কি?)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Yes (হ্যাঁ) | No (না) |
| a) Father (পিতা) |  |  |
| b) Mother (মাতা) |  |  |
| c) One or more of the paternal grandparents (দাদা বা দাদী অথবা উভয়ই) |  |  |
| d) One or more of the maternal grandparents (নানা বা নানী অথবা উভয়ই) |  |  |
| e) Siblings (ভাই/বোন) |  |  |

1. **Diabetes (ডায়াবেটিস**)
   1. Do you have diabetes which has been confirmed by a doctor? (আপনাকে কি কখনো চিকিৎসক ডায়াবেটিস নিশ্চিত করেছেন?)

* No (না) - please go to Q. 6.5 (৬.৫ নং প্রশ্নে যান)
* Don’t know - please go to Q. 6.5 (৬.৫ নং প্রশ্নে যান)
* Yes (হ্যাঁ)

If ‘***yes’***: (যদি হ্যাঁ হয়)

6.2 When were you *first* told? (কবে আপনাকে প্রথম বলা হয়েছে?)  Please give year (বছর উল্লেখ করুন):

6.3 Are you *now* receiving any tablets to help control your diabetes? ( আপনি কি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনের জন্য কোন ওষুধ গ্রহণ করছেন?

* Yes (হ্যাঁ)
* No (না)

6.4 Are you *now* receiving any injections to help control your diabetes? (আপনি কি ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রনের জন্য কোন ইঞ্জেকশন গ্রহণ করছেন?)

* Yes (হ্যাঁ)
* No (না)

6.5 Do you have any close relative/family who is/was suffering from diabetes? (আপনার কোন নিকট আত্মীয়/পরিবারের কার ডায়াবেটিস আছে কি?)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Yes (হ্যাঁ) | No (না) |
| a) Father (পিতা) |  |  |
| b) Mother (মাতা) |  |  |
| c) One or more of the paternal grandparents (দাদা বা দাদী অথবা উভয়ই) |  |  |
| d) One or more of the maternal grandparents (নানা বা নানী অথবা উভয়ই) |  |  |
| e) Siblings (ভাই/বোন) |  |  |

1. **Cardiovascular Diseases (হৃদরোগ)**
   1. Do you have any of the following diseases, confirmed by a doctor? (আপনাকে কি কখনো চিকিৎসক নিচের কোন রোগ নিশ্চিত করেছেন?)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Yes (হ্যাঁ) | No (না) |
| a) Heart attack |  |  |
| b) Stroke |  |  |
| c) Heart failure |  |  |
| d) Angina/Severe chest pain (প্রচন্ড বুকে ব্যাথা) |  |  |
| e) Rheumatic heart disease (বাতজনিত হৃদরোগ) |  |  |
| f) Congenital heart disease (জন্মগত হৃদরোগ) |  |  |
| g) Deep vein thrombosis/pulmonary embolism (রক্তনালীতে জমাট) |  |  |

1. **Other Noncommunicable Diseases (অসংক্রামক রোগ)**
   1. Do you have any of the following diseases, confirmed by a doctor? (আপনাকে কি কখনো চিকিৎসক নিচের কোন রোগ নিশ্চিত করেছেন?)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Yes (হ্যাঁ) | No (না) |
| a) COPD/ Chronic respiratory diseases |  |  |
| b) Cancer |  |  |
| c) Arthritis (বাতব্যথা) |  |  |
| d) Chronic kidney diseases (দীর্ঘমেয়াদী কিডনীরোগ) |  |  |

**E. Occupational risk factors and stress পেশাগত ঝুঁকি উৎপাদক এবং পীড়ন (stress)**

প্রশ্নমালাটিতে বর্ণিত উক্তি সমূহের মাধ্যমে একজন চাকুরীজীবী তার চাকুরীর প্রকৃতি ও অবসাদ এবং চাকুরী সর্ম্পকে তার ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা ও অনুভূতি ব্যক্ত করবেন। প্রত্যেকটি উক্তির জন্য সম্ভাব্য পাঁচটি উত্তর দেওয়া আছে, উত্তরদাতা যে কোন একটিতে টিক (√) চিহ্ন প্রদান করবেন।

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sl.** | **Question** | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **1.** | I experience work overload in this job  এই চাকুরীতে আমি অত্যধিক কাজের বোঝা বোধ করি |  |  |  |  |  |
| **2.** | The available information relating to my job-role and its outcomes are vague and insufficient  কর্মক্ষেত্রে আমার কাজের দায়িত্ব এবং তার ফলাফল সর্ম্পকে যে সকল তথ্য পাওয়া যায় তা অ¯পষ্ট ও অপর্যাপ্ত |  |  |  |  |  |
| **3.** | My different supervisors often give contradictory instructions regarding my work  আমার বিভিন্ন কর্মকর্তা আমার কাজ সম্পর্কে প্রায়ই পরস্পর বিরোধি নির্দেশনা দিয়ে থাকেন |  |  |  |  |  |
| **4.** | Sometimes it becomes a complicated problem for me to make adjustment between group/political pressures and formal rules and regulations  রাজনৈতিক/ দলীয় চাপ এবং প্রাতিষ্ঠানিক নিয়ম কানুন ও নির্দেশনার মধ্যে সমš^য় সাধন করতে গিয়ে আমাকে মাঝে মাঝে জটিল সমস্যায় পড়তে হয় |  |  |  |  |  |
| **5.** | \* The responsibility for the efficiency and productivity of many employees is thrusted upon me  \* অনেক কর্মচারীর কর্মদক্ষতা ও কর্মক্ষমতা র দায়িত্ব আমার উপর অর্পিত |  |  |  |  |  |
| **6.** | Most of my suggestions are not heeded and implemented here  এখানে আমার অধিকাংশ মতামত শোনা এবং বাস্তবায়ন করা হয়না |  |  |  |  |  |
|  |  | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **7.** | \* My decisions regarding distribution of assignments among employees are not properly followed  \* কর্মচারীদের মধ্যে কর্ম-বন্টন সম্পর্কিত আমার সিদ্ধান্ত ও নির্দেশনা যথাযথভাবে অনুসরণ করা হয়না |  |  |  |  |  |
| **8.** | I am not given to work with persons whom I like  যাদের সাথে আমি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করি তাদের সাথে আমাকে কাজ করতে দেয়া হয় না |  |  |  |  |  |
| **9.** | My works/duties are of boring nature  আমার কাজগুলো একঘেয়েমি ধরনের |  |  |  |  |  |
| **10.** | Higher authorities rarely care for my self-respect  উচ্চতর কর্তৃপক্ষ কদাচিৎ আমার আত্মসম্মানের মর্যাদা দিয়ে থাকেন |  |  |  |  |  |
| **11.** | I get less salary in comparison to the amount of labor/ work  আমার কাজের পরিমান অনুপাতে আমি কম বেতন পেয়ে থাকি |  |  |  |  |  |
| **12.** | I do my work under tense circumstances  আঁটসাঁট মানসিক পরিবেশে আমাকে কাজ করতে হয় |  |  |  |  |  |
| **13.** | \* Owing to excessive workload I have to manage with insufficient number of employees and resources  \* অত্যধিক কাজের চাপ নিয়ে অপর্যাপ্ত সংখ্যক কর্মচারী ও সুযোগ-সুবিধা সহ আমাকে কাজ চালাতে হয় |  |  |  |  |  |
|  |  | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **14.** | Supervisors interfere with my jurisdiction and working methods  আমার আওতাধীন কর্মকান্ড পরিচালনায় উচ্চপদস্থ কর্মকর্তারা হস্তক্ষেপ করেন |  |  |  |  |  |
| **15.** | I have to do some work unwillingly owing to certain group/political pressures  কিছু রাজনৈতিক/ দলীয় চাপের কারণে আমাকে ইচ্ছার বিরূদ্ধে কিছু কাজ করতে হয় |  |  |  |  |  |
| **16.** | My cooperation is rarely sought in solving the administrative or industrial problem at higher level  প্রশাসনিক/অফিস/কারখানা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের জন্য উচ্চপর্যায়ে কদাচিৎ আমার সহযোগিতা চাওয়া হয় |  |  |  |  |  |
| **17.** | Some of my colleagues and subordinates try to defame and malign me as unsuccessful  আমার কিছু সহকর্মী ও অধস্তন কর্মচারী আমাকে ব্যর্থ প্রমাণ করার জন্য অপপ্রচার এবং প্রচেষ্টা চালায় |  |  |  |  |  |
| **18.** | I do not get ample opportunity to utilize my ability and experience independently  আমার অভিজ্ঞতা ও কর্মদক্ষতা স্বাধীনভাবে প্রয়োগের জন্য যথেষ্ট সুযোগ পাইনা |  |  |  |  |  |
| **19.** | This job didn’t improve my social status  এই চাকুরী আমার সামাজিক মর্যাদা বৃদ্ধি করেনি |  |  |  |  |  |
| **20.** | I am seldom rewarded for my hard labor and efficient performance  আমার কর্মদক্ষতা ও কঠোর পরিশ্রমের জন্য আমি কদাচিৎ পুরস্কৃত হই |  |  |  |  |  |
| **21.** | Some of my assignment are quite risky and complicated ( আমার কিছু কাজ ঝুকিপূর্ণ ও জটিল) |  |  |  |  |  |
|  |  | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **22.** | I have to finish my work hurriedly owing to excessive work load  অত্যধিক কাজের চাপের জন্য আমাকে তড়িঘড়ি করে কাজ শেষ করতে হয় |  |  |  |  |  |
| **23.** | I am not provided with clear instructions and sufficient facilities regarding the new assignments given to me  আমার উপর অর্পিত নূতন দায়িত্ব পালনের জন্য আমাকে সুস্পস্ট নির্দেশাবলী ও পর্যাপ্ত সুযোগ-সুবিধা প্রদান করা হয় না |  |  |  |  |  |
| **24.** | In order to maintain group conformity sometimes I have to work more than the usual  দলীয় স্বার্থ রক্ষার্থে মাঝে মাঝে আমাকে মাঝেমাঝে স্বাভাবিকের তুলনায় অত্যধিক কাজ করতে হয় |  |  |  |  |  |
| **25.** | I am responsible for the progress and prosperity of this organization  এই প্রতিষ্ঠানের উন্নতি ও সমৃদ্ধির জন্য আমার দায়িত্ব আছে বলে আমি মনে করি |  |  |  |  |  |
| **26.** | My opinions are not sought in framing important policies of the organization/department, and changing working system and condition  তিষ্ঠানের/বিভাগের গুরত্বপূর্ণ নীতি নির্ধারন এবং কাজের পরিবেশ পরিবর্তনের ক্ষেত্রে আমার মতামত চাওয়া হয়না |  |  |  |  |  |
| **27.** | \* My interest and opinion are not duly considered in making appointment for important posts  \* গুরত্বপূর্ণ পদে নিয়োগের ক্ষেত্রে আমাদের আগ্রহ যথাযথভাবে বিবেচিত হয়না |  |  |  |  |  |
|  |  | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **28.** | My colleagues do not cooperate with me voluntarily in solving professional problems  পেশা সংক্রান্ত সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে আমার সহকর্মীরা আমাকে স্বেচ্ছায় সহযোগিতা প্রদান করেননা |  |  |  |  |  |
| **29.** | I do not get ample opportunity to develop my aptitude and proficiency properly  আমার প্রবনতা ও যোগ্যতার যথাযথ বিকাশের জন্য আমি পর্যাপ্ত সুযোগ পাই না |  |  |  |  |  |
| **30.** | My higher authorities do not give due significance to my position and work  আমার পদ ও কাজের প্রতি আমার উচ্চতর কর্তৃপক্ষ যথাযথ গুরুত্ব দেন না |  |  |  |  |  |
| **31.** | I often feel that this job has made my life difficult  আমি প্রায়ই অনুভব করি যে এই চাকুরী আমার জীবনটাকে কঠিন করে তুলেছে |  |  |  |  |  |
| **32.** | Being too busy with official work I am unable to devote sufficient time to my domestic and personal problems  অফিস সংক্রান্ত কাজে অতিমাত্রায় ব্যস্ত থাকায় আমার সাংসারিক ও ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানের জন্য যথেষ্ট সময় পাই না |  |  |  |  |  |
| **33.** | \* Employees do not attach due importance to the official instructions and formal working procedures  \* কর্মচারীরা অফিস নির্দেশ এবং আনুষ্ঠানিক কর্মপদ্ধতির প্রতি যথাযথ গুরত্ব প্রদান করেন না |  |  |  |  |  |
| **34.** | There does not exist sufficient mutual cooperation and team-spirits among the employees of this organization/department  এই প্রতিষ্ঠান/ বিভাগের কর্মচারীদের মধ্যে যথেষ্ঠ পারস্পরিক সহযোগিতা এবং দলীয় ঐক্য বিদ্যমান নয় |  |  |  |  |  |
|  |  | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **35.** | My suggestions and cooperation are not sought in solving even those problems for which I am quite competent  যে সমস্ত সমস্যা সমাধানের ব্যাপারে আমি যথেষ্ট পারদর্শী এমনকি সেগুলি সমাধানের জন্যও আমার সহযোগিতা ও মতামত চাওয়া হয় না |  |  |  |  |  |
| **36.** | Working conditions are not satisfactory here from the point of view of our welfare and convenience  আমাদের কল্যাণ ও সুযোগ সুবিধার দিক থেকে বিবেচনা করলে এখানে কাজের পরিবেশ সন্তোষজনক নয় |  |  |  |  |  |
| **37.** | I have to do such work as ought to be done by others  যে সব কাজ অন্যদের করার কথা সে সব কাজ আমাকে করতে হয় |  |  |  |  |  |
| **38.** | It becomes difficult to implement all of a sudden new procedures and policies in place of those already in practice  ইতোপূর্বে প্রচলিত নীতিমালা ও কার্যপদ্ধতি হঠাৎ করে পরিবর্তন করে নতুন নীতিমালা ও কার্যপদ্ধতি বাস্তবায়ন করতে অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয় |  |  |  |  |  |
| **39.** | I am unable to carry out my assignments to my satisfaction on account of excessive work load and lack of time  অত্যধিক কাজের চাপ ও সময়ের অভাবের কারণে আমি আমার সন্তুষ্টি মোতাবেক দায়িত্ব পালন করতে অক্ষম |  |  |  |  |  |
| **40.** | I need to work long and unsociable hours, including overtime  আমার দীর্ঘ এবং অসামাজিক সময়ে কাজ করার প্রয়োজন হয়, ওভারটাইম সহ |  |  |  |  |  |
|  |  | **Strongly agree**  **দৃঢ়ভাবে একমত** | **Agree**  **একমত** | **Undec-ided**  **দ্বিধান্বিত** | **Disagr-ee**  **অসম্মত** | **Strongly disagree**  **দৃঢ়ভাবে অসম্মত** |
| **41.** | I have unpredictable working hours  আমার অনিশ্চিত কাজের সময় রয়েছে |  |  |  |  |  |
| **42.** | My work demands high level of skill or expertise (আমার কাজের জন্য উচ্চতর পর্যায়ের দক্ষতা ও অভিজ্ঞতা প্রয়োজন) |  |  |  |  |  |
| **43.** | My job promotion prospects are poor  আমার চাকুরীর পদোন্নতির সম্ভাবনা ভালো নয় |  |  |  |  |  |
| **44.** | My job security is poor (আমার চাকুরীর নিরাপত্তা ভাল নয়) |  |  |  |  |  |
| **45.** | I am treated unfairly at work (চাকুরীতে আমি অসমীচীন আচরণ অনুভব করি) |  |  |  |  |  |
| **46.** | I experienced racial abuse/sexual harassment/bullying at work (চাকুরীতে আমি জাতিগত বৈষম্য/যৌন হযরানি/ তর্জন অনুভব করেছি) |  |  |  |  |  |

**F. Workplace Stress and Productivity (কর্মক্ষত্রে ধকল এবং কর্মদক্ষতা বিষয়ক প্রশ্নাবলী)**

1. How many full days of work did you miss in the past 30 days not including vacation or maternity leave? অবকাশ এবং মাতৃত্বকালীন ছুটি ব্যতীত গত ৩০ দিনে কতটি পূর্ণ দিবস কর্মঘন্টা আপনি হারিয়েছেন?

a. None (একটিও না)

b. One (একটি)

c. More than one (specify number)\_\_\_\_\_\_ একটির চেয়ে বেশি (সংখ্যা বলুন............)

2. How many days in the past 30 days did you either come in late for work or leave early? গত ৩০ দিনে আপনি দেরী করে কাজে এসেছেন কিংবা জলদি চলে গিয়েছেন?

a. None (একটিও না)

b. One (একটি)

c. More than one (specify number)\_\_\_\_\_\_ একটির চেয়ে বেশি (সংখ্যা বলুন............)

3. How many days in the past 30 did you either come in early, work late, or work on your day off?

a. None *(go to question 4)*(একটিও না) (প্রশ্ন ৪ এ যান)

b. One (একটি)

c. More than one (specify number)\_\_\_\_\_\_ একটির চেয়ে বেশি (সংখ্যা বলুন............)

d. Don’t know ( জানা নাই)

4. The next questions are about the time you spent at work over the past 30 days. How often during that time did you have each of the following experiences (check one box in each row) (পরবর্তী প্রশ্ন গুলোতে আপনি গত ৩০ দিনে দিনে কত ঘন্টা কাজ করেছেন সে সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হয়েছে। গত ৩০ দিনে কত বার আপনি নিচের অভিজ্ঞতাগুলোর সম্মুখীন হয়েছেন (নিচের সারিগুলো থেকে একটি বক্সে টিক দিন))

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Most of the time**  **(**বেশির ভাগ সময়ে) | **Some of the time**  (কিছু সময়ে) | **None (**কখনো না) | **Don’t know (**জানি না) |
| a. | How much of the time did you find yourself not working as carefully as you should? (কি পরিমাণ সময়ে আপনি লক্ষ করেছেন আপনার যেভাবে কাজ করার দরকার ছিল সেভাবে করতে পারছেন না? ) |  |  |  |  |
| b. | How much of the time was the quality of your work lower than expected? (কি পরিমাণ সময়ে আপনার কাজের মান আপনার প্রত্যাশার চেয়ে খারাপ দেখছেন?) |  |  |  |  |
| c. | How much of the time did you find yourself daydreaming and not concentrating on your work? (কি পরিমাণ সময়ে আপনি দিবাস্বপ্নে মগ্ন থেকেছেন কিংবা যেভাবে মনযোগ দেওয়া দরকার ছিল কাজে সেভাবে দেননি?) |  |  |  |  |
| d. | How much of the time did you have trouble getting along with others at work? (কি পরিমাণ সময়ে আপনি কর্মক্ষেত্রে অন্য কারো সাথে বিবাদে যুক্ত হয়েছেন? ) |  |  |  |  |
| e. | How much of the time did you have trouble controlling your emotions when you were around people at work? (কি পরিমাণ সময়ে আপনি কর্মক্ষেত্রে অন্য কারো সামনে নিজের আবেগ ধরে রাখতে ব্যর্থ হয়েছেন?) |  |  |  |  |

5. Can you rate job performance on a **scale from 0 to 10**, where 0 is the worst job performance anyone could have at your job and 10 is the performance of a top worker (check one box in each row): আপনি কি আপনার কর্মদক্ষতাকে ১-১০ এর মধ্যে মূল্যায়ন করবেন, যেখানে ০ হল কর্মক্ষেত্রে কারো সবচেয়ে বাজে কর্মদক্ষতা এবং ১০ হল সবচেয়ে ভালো কর্মীর কর্মদক্ষতা (সারির যে কোন বক্সে টিক দিন):

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| a. How would you rate your overall job performance on the days you worked during the past **30** days? (গত ৩০ দিনের আপনার কর্মদক্ষতাকে আপনি কিভাবে মূল্যায়ন করবেন?) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b. How would you rate your job performance during the past **7** days? (গত ৭ দিনের আপনার কর্মক্ষমতাকে আপনি কিভাবে মূল্যায়ন করবেন?) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| c. How would **your peers** rate your job performance during the past **7** days? (আপনার সহকর্মীর কাছে আপনি আপনার কর্মক্ষমতার দিক থেকে কিভাবে মূল্যায়িত হয়েছেন?) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| d. How would **your supervisor** rate your job performance during the past **7** days? (আপনার উর্ধ্বতন কর্মকর্তার কাছে আপনার কর্মদক্ষতা কিভাবে মূল্যায়িত হয়েছে?) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

6. **Factors influence the employee’s productivity (কর্মীর কর্মদক্ষতাকে প্রভাবিত করার কারণসমূহ)**

6.1. Relationship among workers is important to get a good level of work performance. (সহকর্মীর মধ্যে ভালো সম্পর্ক কর্মদক্ষতাকে বাড়াতে সাহায্য করে?)

 a. strongly Agree (পুরোপুরি একমত )  b. Agree (একমত)  c. don’t know.( জানি না )  D. Disagree (একমত নই)  E. Strongly Disagree (একদমই একমত নই)

6.2. Salary and other monetary benefits works as the major source of work performance (বেতন এবং অন্যান্য সুযোগ সুবিধা কর্মদক্ষতাকে বাড়াতে সাহায্য করে?)

 a. strongly Agree (পুরোপুরি একমত )  b. Agree (একমত)  c. don’t know.( জানি না )  D. Disagree (একমত নই)  E. Strongly Disagree (একদমই একমত নই)

6.3 Employee’ performance, influenced by Poor working conditions can make negative impacts. (বাজে কর্মপরিবেশ কর্মচারীর কর্মদক্ষতার উপর খারাপ প্রভাব ফেলে।)

 a. strongly Agree (পুরোপুরি একমত )  b. Agree (একমত)  c. don’t know.( জানি না )  D. Disagree (একমত নই)  E. Strongly Disagree (একদমই একমত নই)

6.4. Management’s support is essential to get a higher Employee’ performance level.

 a. strongly Agree (পুরোপুরি একমত )  b. Agree (একমত)  c. don’t know.( জানি না )  D. Disagree (একমত নই)  E. Strongly Disagree (একদমই একমত নই)

6.5. Chance of self-advancement increases the Employee’ performance level

 a. strongly Agree (পুরোপুরি একমত )  b. Agree (একমত)  c. don’t know.( জানি না )  D. Disagree (একমত নই)  E. Strongly Disagree (একদমই একমত নই)

**7. Relations between work place stress and employee productivity (কর্মে ধকল, কর্মক্ষেত্রে ধকল এবং কর্মদক্ষতার মধ্যে সম্পর্ক)**

7.1. Lack of interest in the job is the cause of frequent leaves. (কাজে আগ্রহহীনতা অনবরত কাজ ছাড়ার পিছনে বড় ভূমিকা রাখে।)

 Yes (হ্যাঁ )  No (না)

7.2. Adequate recognitions motivate to work in a better way (পর্যাপ্ত পরিমাণ স্বীকৃতিপ্রদান কর্মে আগ্রহকে বাড়াতে পারে। )

 Yes (হ্যাঁ )  No (না)

7.3. Increased job satisfaction and better employee performance can be due to Salary incentives. (কর্মে সন্তুষ্টি বৃদ্ধি এবং আরো ভালো কর্মদক্ষতা বেতন এবং সুযোগসুবিধার কারণে হতে পারে। )

 Yes (হ্যাঁ )  No (না)

7.4. Higher employee performance is possible by job satisfaction (কর্মে সন্তুষ্টি কর্মদক্ষতা বাড়াতে সাহায্য করে। )

 Yes (হ্যাঁ )  No (না)

7.5. Work related frustrations reduced the performance level (কর্ম বিষয়ক হতাশা কর্মেদক্ষতা কমানোর জন্য দায়ী। )

 Yes (হ্যাঁ )  No (না)

7.6. Work stress has great role in deciding the employee performance level (কর্মে ধকল কর্মদক্ষতা কমানোর জন্য দায়ী।)

 Yes (হ্যাঁ )  No (না)

**G. Coping with workplace stress (**কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে চলাঃ)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S.N.** | **Questions** | **1- Not at all**  (করছি না) | **2- A little bit**  **(**কিছু করছি) | **3- A medium**  **amount**  **(**মাঝে মাঝে করছি) | **4- A lot**  **(**সব সময় করছি ) |
| 1 | I've been turning to other activities (listening music, playing video games, sleeping, reading, social media using) to take my mind off the stressful things. (আমি মানসিক চাপ দূর করার জন্য অন্য কাজের প্রতি ঝুঁকছি (গান শোনা, ভিডিও গেমস খেলা, ঘুম, বই পড়া, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার)) |  |  |  |  |
| 2 | I've been saying to myself "this isn't real" to cope the situation. (পারিপার্শ্বিকতার সাথে খাপ খাওয়ানোর জন্য আমি মনে করছি এসব বাস্তব নয়।) |  |  |  |  |
| 3 | I've been using smoking tobacco or other drugs to make myself feel better. (আমার মনে হয় ধুমপান বা মদ্যপান করলে আমার ভালো লাগবে।) |  |  |  |  |
| 4 | I've been taking action to try to make the situation better. (পরিস্থিতি আরো ভালো করার জন্য আমি ব্যবস্থা নিচ্ছি।) |  |  |  |  |
| 5 | I’ve been getting help from other people (colleagues/ boss/ spouse) to deal with problems. (আমি সমস্যাগুলো সমাধান করার জন্য অন্যদের (সহকর্মী/ বস/স্ত্রী/স্বামী) সহযোগিতা নিচ্ছি।) |  |  |  |  |
| 6 | I've been trying to see it in a different light, to make it seem more positive. (পরিস্থিতি সহজ করার জন্য আমি বিষয়গুলো ভিন্নভাবে দেখার চেষ্টা করছি) |  |  |  |  |
| 7 | I've been getting support from my colleagues or family, make me feel comfortable. (সহকর্মী ও পরিবারের সহযোগিতা পেলে আমি ভালো বোধ করি।) |  |  |  |  |
| 8 | I've been giving up the attempt to cope. (আমি মানিয়ে চলার চেষ্টা করা বাদ দিয়েছি।) |  |  |  |  |
| 9 | I've been accepting the reality of the fact that it has happened. (আমি বাস্তবতা মেনে নিয়েছি যে, এগুলো ঘটছে।) |  |  |  |  |
| 10 | I've been expressing my negative feelings. (আমি আমার বিরূপ অনুভূতি প্রকাশ করছি।) |  |  |  |  |
| 11 | I've been trying to find comfort in my religion or spiritual beliefs to be stressful. (আমি ধর্ম এবং আত্মিক বিশ্বাস-এর মাধ্যমে শান্তি খুঁজছি।) |  |  |  |  |
| 12 | I’ve been blaming myself for things that happened. (যা ঘটেছে তার জন্য আমি নিজেকে দোষ দিচ্ছি।) |  |  |  |  |
| 13 | I've been making fun of the situation. (আমি এই পরিস্থিতি নিয়ে মজা করছি।) |  |  |  |  |