



## پرسشنامه خودسنجی توان کاری و میزان عملکرد

**Kykyviisari** پرسشنامه ای است که استفاده از آن آسان است و به کمک آن می توانید از توان کاری و میزان عملکرد خود اطلاعاتی کسب کنید. پاسخ دادن به این پرسشنامه داوطلبانه است. از گزینه های پاسخها، آن را انتخاب کنید که در این لحظه به بهترین وجه وضعیت شما را توصیف می کند. این ترجمه توسط اشخاصی که زبان مادریشان فارسی است، ارزیابی نشده است.



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

Työterveyslaitos



## A. اطلاعات اولیه

تاریخ پر کردن فرم

اطلاعات بیشتر

جنسیت

مرد

زن

دیگر

سن به تعداد سال در زمان پر کردن فرم

## B. رفاه

(B1) در این لحظه چقدر از زندگی تان راضی هستید؟ رضایت عمومی خود را از زندگی ارزیابی کنید.

خیلی راضی

نسبتاً راضی

راضی نیست، اما ناراضی هم نیست

نسبتاً ناراضی

خیلی ناراضی

(B2) آیا وضعیت سلامت شما به نظر خودتان در حال حاضر خوب است؟  
وضعیت سلامت خود را بطور کلی ارزیابی کنید.

خوب

نسبتاً خوب

متوسط

نسبتاً بد

بد

(B3) چقدر از عهده فعالیت ها و کارهای روزمره تان بر می آید؟ شماره ای را با ضربدر انتخاب کنید که به بهترین وجه با وضعیت شما مطابقت داشته باشد. زندگی روزمره خود و میزانی که از عهده آن بر می آید را به طور کلی ارزیابی کنید.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

10= خیلی خوب  
از عهده اش برمی آیم

صفر= خیلی ضعیف  
از عهده اش برمی آیم

(B4) فرض کنیم که توانائی انجام کار شما در بهترین حالت نمره ۱۰ دریافت خواهد کرد. چه نمره ای به توانائی کار فعلی خود می دهید؟ اگر شما در حال حاضر کار نمی کنید، ارزیابی خود را در رابطه با آخرین کار خود و یا نیازهای شغل خود ارائه دهید. اگر هیچگاه حرفه ای نداشته اید، وضعیت خود را در رابطه با کاری که مایل به انجام آن هستید و علاقه دارید انجام دهید، ارزیابی کنید.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

10= بهترین توان  
کاری را دارم

صفر= توان انجام  
هیچ کاری را ندارم

(5B) در حال حاضر در رابطه با زندگی کاری خود چه احساسی دارید؟ شماره ای را انتخاب کنید که به بهترین وجه با وضعیت شما مطابقت داشته باشد.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

= 10-9	= 8-6	= 5-4	= 3-1	= 0
من شاغل هستم. من توانایی حفظ اشتغال خود را دارم.	من شاغل هستم. من برای زندگی کاری توانا هستم. من با این حال ممکن است نیاز به حمایت به منظور حفظ اشتغال خود داشته باشم.	من شاغل نیستم اما برای زندگی کاری توانا هستم. من ممکن است نیاز به حمایت به منظور به دست آوردن اشتغال داشته باشم.	من شاغل نیستم. برای من سخت است در زندگی کاری شرکت کنم. من برای به دست آوردن اشتغال به حمایت نیاز دارم.	زندگی کاری یا اشتغال در حال حاضر در مورد من صدق نمی کند

### C. شرکت کردن

کدام یک از موارد زیر وضعیت شما را توصیف می کند؟  
۱ = کاملاً مخالف - ۵ = کاملاً موافق. یک عدد انتخاب کنید.

کاملاً موافق		کاملاً مخالف			
5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	(C1) وقتی به کمک نیاز دارم، کمک دریافت می کنم
5	4	3	2	1	(C2) من برای دیگران مورد نیاز هستم
5	4	3	2	1	(C3) اجازه دارم نظراتم را بیان کنم و آنها در نظر گرفته می شوند
5	4	3	2	1	(C4) از من قدردانی می شود
5	4	3	2	1	(C5) من موفقیت را تجربه کرده ام
5	4	3	2	1	(C6) من مسئول مسیر زندگی ام هستم
5	4	3	2	1	(C7) من خود را بخشی از جامعه احساس می کنم
5	4	3	2	1	(C8) من از روابط شخصی خود خوشحالم

### (C9) آیا احساس تنهایی می کنید؟

هرگز

خیلی به ندرت

گاهی

اغلب اوقات

همیشه

### (C10) آیا احساس تنهایی می کنید؟

بله

خیر

نمیدانم

(C11) آیا حیوان خانگی که به آن اهمیت بدهید و باعث خوشحالی شما شود دارید؟

بله

خیر

نمیدانم

(C12) آیا سرگرمی و یا فعالیت متفرقه ای که از آن لذت ببرید دارید؟

بله

خیر

نمیدانم

(C13) هر چند وقت یکبار با دوستان، بستگان یا آشنایانی که با آنها زندگی نمی کنید ملاقات می کنید یا در ارتباط هستید؟

روزانه یا تقریباً روزانه

1-2 مرتبه در هفته

1-3 مرتبه در ماه

کمتر از یک مرتبه در ماه

هیچگاه

کدام یک از موارد زیر وضعیت شما را توصیف می کند؟  
۱ = کاملاً مخالف - ۵ = کاملاً موافق. یک عدد انتخاب کنید.

کاملاً موافق					کاملاً مخالف				
5	4	3	2	1	(C14) من با نزدیکانم روابط خوبی دارم				
5	4	3	2	1	(C15) حفظ دوستی هایم برای من آسان است				
5	4	3	2	1	(C16) آشنایی با افراد جدید برای من آسان است				
5	4	3	2	1	(C17) معاشرت با افرادی که نمی شناسم برای من آسان است				

## D. ذهن

موارد زیر اظهاراتی در مورد افکار و احساسات است. برای هر یک پاسخی را انتخاب کنید که به بهترین وجه وضعیت شما را در طول یک ماه گذشته توصیف می کند.

همیشه	اغلب	گاهاً	بندرت	هرگز	
5	4	3	2	1	(D1) من نسبت به آینده احساس امیدواری داشته ام
5	4	3	2	1	(D2) من احساس مفید بودن داشته ام
5	4	3	2	1	(D3) من احساس آرامش داشته ام
5	4	3	2	1	(D4) من با مشکلات به خوبی مواجه شده ام. من به راه حل ها فکر کرده ام و گزینه های مختلف برای حرکت به جلو را در نظر گرفته ام.
5	4	3	2	1	(D5) من به وضوح و با راحتی فکر کرده ام. میتوانم افکار و اعمالم را از هم جدا کنم. افکار من آشفته نمی شوند.
5	4	3	2	1	(D6) من به دیگران احساس نزدیکی کرده ام
5	4	3	2	1	(D7) من قدرت تصمیم گیری در مورد مسائل را داشته ام
5	4	3	2	1	(D8) من توانائی شروع به انجام امور را داشته ام
5	4	3	2	1	(D9) من از مسائلی که برای خودم مهم بوده اند لذت برده ام

## E. زندگی روزمره

به چه میزان از عهده وظایف روزمره زیر برمی آید؟

حتی اگر خدمات مورد پرسش به راحتی در دسترس نباشد و یا موضوع مطرح شده در حال حاضر در مورد شما صدق نکند هم پاسخ دهید.

از عهده اش بر می آیم	با سختی بسیار کم از عهده اش بر می آیم	با سختی کمی از عهده اش بر می آیم	با سختی بسیار از عهده اش بر می آیم	از عهده اش بر نمی آیم	
5	4	3	2	1	(E1) انجام کارهای خانه نظیر پخت و پز، نظافت، شستن لباس ها
5	4	3	2	1	(E2) فروشگاه رفتن، نظیر خرید غذا و لباس، خرید محصولات بهداشتی
5	4	3	2	1	(E3) استفاده از خدمات عمومی نظیر بانک، کلا، داروخانه اداره کار، اداره امور اجتماعی و غیره)
5	4	3	2	1	(E4) استفاده از اینترنت جهت انجام امور و جستجوی اطلاعات، مثلاً بانک اینترنتی، تکمیل کردن فرم ها، برنامه زمانی
5	4	3	2	1	(E5) انجام امور مالی نظیر برنامه ریزی برای استفاده از پول، پرداخت بموقع قبض ها
5	4	3	2	1	(E6) مراقبت از بهداشت و سلامت فردی نظیر رژیم غذایی متعادل، ورزش کردن، مصرف داروهای تجویز شده
5	4	3	2	1	(E7) حفظ یک روال منظم روزانه و خواب کافی، مثلاً انجام امور و کارها در طول روز، شاداب بودن در روز
5	4	3	2	1	(E8) رسیدگی به نظافت شخصی نظیر حمام کردن، لباس های تمیز
5	4	3	2	1	(E9) استفاده از خدمات پزشکی نظیر مراجعه به پزشک، خدمات دندانپزشکی، آزمایشگاه
5	4	3	2	1	(E10) رفت و آمد در خارج از خانه نظیر استفاده از وسایل نقلیه عمومی، خودرو شخصی، تاکسی، دوچرخه، پیاده
5	4	3	2	1	(E11) مراقبت از دیگران نظیر فرزندان، والدین و یا حیوانات خانگی

### F. مهارت ها

(F1) آیا معمولاً می توانید بر روی مسائل متمرکز شوید؟ مثلاً خواندن کتاب یا روزنامه، شنیدن حرف های شخص دیگر، تکمیل کردن فرم

بسیار خوب

خوب

رضایتبخش

ضعیف

بسیار ضعیف

(F2) در چه حدی قادر به آموختن دانش های جدید و یادگیری مهارت های جدید هستید؟

بسیار خوب

خوب

رضایتبخش

ضعیف

بسیار ضعیف

(F3) در حال حاضر وضعیت حافظه خود را چگونه ارزیابی می کنید؟

بسیار خوب

خوب

رضایتبخش

ضعیف

بسیار ضعیف

(F4) آیا شما سابقه اختلالات یادگیری، تمرکز و یا مشکلات ادراکی که توسط متخصص تشخیص داده شده باشد، داشته اید؟

بله

خیر

نمیدانم



موارد زیر به چه میزان منعکس کننده احساسات شما در مورد آینده و مهارت های شما هستند؟  
۱ = کاملاً مخالف - ۵ = کاملاً موافق. یک عدد انتخاب کنید.

کاملاً موافق		کاملاً مخالف			
5	4	3	2	1	
5	4	3	2	1	(F5) من در مورد آینده خود احساس مثبت دارم
5	4	3	2	1	(F6) من برای آینده خود رویاها و آرزوهایی دارم، مثلاً یافتن ریتم روزانه، عدم مصرف مواد تخدیر کننده، آغاز به تحصیلات، شروع اشتغال
5	4	3	2	1	(F7) من آماده ام برای به حقیقت پیوستن اهداف و آرزوهایم تلاش کنم و اقدامات لازم را انجام دهم
5	4	3	2	1	(F8) من مهارت هایی دارم که میتوانم در زندگی کاری از آنها استفاده کنم
5	4	3	2	1	(F9) من میتوانم در شرایط مختلف موضوع مورد نظر خود را بصورت شفاهی بیان کنم، مثلاً مسائلی را به دیگران بگویم، در گفتگوها شرکت کنم
5	4	3	2	1	(F10) من میتوانم در شرایط مختلف موضوع مورد نظر خود را بصورت کتبی بیان کنم، مثلاً درخواست کار یا موضوع دیگری بنویسم

### G. آمادگی جسمانی

(G1) به نظر شما، سطح آمادگی جسمانی شما چگونه است:

خوب

تقریباً خوب

متوسط

تقریباً بد

بد

**(G2) آیا ورزش می کنید؟**

هرنوع فعالیت بدنی در اوقات آزاد، نظیر تمرینات جسمانی، تحرکات هنگام انجام کار و فعالیت و یا تلاش های فیزیکی دیگر، که طی آن شخص به نفس نفس می افتد و عرق می کند، ورزش محسوب می شود.

من حداقل سه بار در هفته ورزش میکنم  
هفته ای یک یا دو بار ورزش میکنم  
ورزش میکنم اما نه هر هفته  
من کمتر از یکبار در ماه ورزش میکنم  
من ورزش نمیکنم

**(G3) آیا شما بطور منظم از وسایل کمکی نظیر صندلی چرخدار و یا عصا جهت حرکت کردن استفاده می کنید؟**

بله خیر

اگر پاسخ شما خیر است، لطفاً به سؤالات (G4) و (G6) پاسخ دهید.  
**(G4) آیا توان پیمودن یک کیلومتر بدون نیاز به استراحت کردن را دارید؟**

بله، بدون هیچ مشکلی  
بله، با کمی مشکل  
بله، با سختی فراوان  
هرگز نمی توانم

**(G6) آیا توان دویدن یک مسافت کوتاه (تقریباً صد متری) را دارید؟**

بله، بدون هیچ مشکلی  
بله، با کمی مشکل  
بله، با سختی فراوان  
هرگز نمی توانم

اگر پاسخ شما به پرسش G3 بله است، لطفاً به سؤالات (G5) و (G7) پاسخ دهید.  
**(G5) آیا توان پیمودن مسیر یک کیلومتری را با صندلی چرخدار یا وسیله کمکی دیگر بدون نیاز به استراحت کردن را دارید؟**

بله، بدون هیچ مشکلی  
بله، با کمی مشکل  
بله، با سختی فراوان  
هرگز نمی توانم

**(G7) آیا توان پیمودن یک مسافت کوتاه را سرعت با صندلی چرخدار یا وسیله کمکی دیگر دارید؟**

بله، بدون هیچ مشکلی  
بله، با کمی مشکل  
بله، با سختی فراوان  
هرگز نمی توانم

(G8) آیا از یک یا چند بیماری و یا آسیب بلند مدت روحی و یا جسمی رنج می برید؟ منظور از بلند مدت دوره ای است که حداقل شش ماه طول کشیده باشد یا طول بکشد.

بله خیر

اگر پاسخ شما بله است:

ارزیابی کنید که میزان مشکلی که بیمارها، علائم یا آسیب های مربوطه ایجاد می کنند چقدر است. میزان مشکل را با انتخاب یک عدد بیان کنید.

(G9) مشکل در فعالیت های اوقات فراغت

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

=0 هیچ مانعی  
=10 بدترین مانع ممکن  
یا مانع بزرگ

(G10) مشکل در رسیدگی به کارهای خانه

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

=0 هیچ مانعی  
=10 بدترین مانع ممکن  
یا مانع بزرگ

(G11) مشکل در کار و یا کار احتمالی

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

=0 هیچ مانعی  
=10 بدترین مانع ممکن  
یا مانع بزرگ

(G12) مشکل در روابط انسانی

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

=0 هیچ مانعی  
=10 بدترین مانع ممکن  
یا مانع بزرگ

## H. اطلاعات فردی

(H1) وضعیت خانوار شما چیست؟ میتوانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید. لطفاً مطابق با وضعیت واقعی خود پاسخ دهید.

من تنها زندگی می‌کنم  
 من با یک یا هر دو والدینم زندگی می‌کنم  
 تک سرپرست هستم.  
 من حضانت مشترک فرزندانم را دارم  
 زندگی مشترک با یا بدون پیوند ازدواج، بدون فرزند  
 زندگی مشترک با یا بدون پیوند ازدواج، با فرزند  
 من با چند شخص بزرگسال در خانوار زندگی می‌کنم، مثلاً خانه مشترک، خانه دانشجویی  
 من در خانه ای گروهی و یا اقامتگاه های تحت نظر مؤسسات اجتماعی زندگی می‌کنم  
 من در مرکز پذیرش پناهجویان زندگی می‌کنم  
 من در یک واحد مسکونی محافظت شده زندگی می‌کنم  
 من مسکن ثابتی ندارم

(H2) وقتی همه درآمدهای خانوار را در نظر بگیریم، آیا کل درآمد خانوار شما هزینه های شما را پوشش می‌دهد؟

یلی راحت  
 مبراحتی  
 نسبتاً براحتی  
 نسبتاً بسختی  
 به سختی  
 خیلی سخت

پیشینه تحصیلی شما چیست؟  
 (H3) تحصیلات پایه:

مدرسه ابتدائی-راهنمائی، مدرسه ملی یا شهروندان.  
 در حال حاضر در حال گذراندن تحصیلات ابتدائی-راهنمائی هستیم  
 تحصیلات مقطع ابتدائی-راهنمائی را نیمه کاره رها کردم  
 من مدرسه نرفته ام

#### (H4) تحصیلات پس از مقطع ابتدائی-راهنمائی: میتوانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید.

تحصیلات پس از مقطع ابتدائی-راهنمائی ندارم

مدرک دبیرستان/پیش دانشگاهی

تحصیلات مقدماتی جهت آمادگی برای پذیرش در مؤسسات آموزشی فنی و حرفه ای (VALMA) و یا دوره های آموزشی (مثلاً دوره های آموزشی مختص مهاجرین)

تحصیلات فنی و حرفه ای بصورت دوره آموزشی، بخشی از تحصیلات مقطع فنی و حرفه ای

مدرک تحصیلی آموزشگاه فنی و حرفه ای یا هنرستان، و یا همچنین مدرک تحصیلی مبتنی بر سابقه کار

مدرک تحصیلی دانشگاه پلی تکنیک یا مدرک لیسانس

مدرک تحصیلی عالی دانشگاه پلی تکنیک یا مدرک فوق لیسانس

مدرک لیسانسیت (lisensiaatti) و یا مدرک دکترا

تحصیلات نیمه تمام مانده است

#### ۱. اشتغال و آینده

(I1) کدامیک از موارد زیر به بهترین نحو وضعیت شغلی شما را توصیف می کند؟ میتوانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید.

در حال کار آموز

شاغل در کارگاه آموزشی و یا مکان های بازیابی توان کار

در حال آزمایش کاری

بیکار (ثبت نام شده در اداره کار به عنوان متقاضی کار)

بیکار (بدون ثبت در اداره کار به عنوان متقاضی کار)

در حال کار بدون حقوق، مثلاً کار داوطلبانه یا خیریه

مشغول به انجام وظایف اجتماعی تعیین شده توسط مراجع دادگستری

دانشجو یا کارآموز

در خانه (مادر یا پدر خانه دار یا مراقبت کننده خویشاوندان)

در مرخصی استعلاجی یا مرخصی استعلاجی نیمه وقت

بازنشسته (ناتوانی انجام کار، ناتوانی نیمه وقت انجام کار، کمک هزینه توانبخشی یا کمک هزینه نیمه وقت توانبخشی، بازنشستگی خانوادگی یا ملی)

شاغل با دریافت حقوق (کار تمام وقت، کار نیمه وقت و یا کار با یارانه اداره کار)

کارآفرین یا کارآفرین در رشته کشاورز

صاحب کسب و کار یا شغل آزاد

اشتغال حمایت شده توسط کمک هزینه های مؤسسات علمی، شرکت ها و غیره (apurahalla)

(I2) دوره فعلی بیکاری شما چه مدت طول کشیده است؟ اگر در حال حاضر در دوره های کارآموزی و یا توانبخشی هستید، دوره بیکاری خود را از قبل محاسبه کنید..

کمتر از یک سال

1-2 سال

3-4 سال

5-7 سال

8-10 سال

بیش از 10 سال

من هیچوقت شاغل نبوده ام

من در حال حاضر بیکار نیستم

موارد زیر به چه میزان امکان اشتغال را برای شما دشوار می کند؟

هیچ مشکلی نیست	هیچ مشکلی	کمی دشوار	تا حدی دشوار	نسبتاً دشوار	بسیار دشوار	
6	5	4	3	2	1	(I3) نبود فرصت های شغلی
6	5	4	3	2	1	(I4) دشواری های رفت و آمد به کار، مثلاً مشکلات مربوط به عبور و مرور، مسافت های طولانی
6	5	4	3	2	1	(I5) نداشتن تحصیلات و مهارت ها، نظیر زبان و یا مدارک حرفه ای یا نیاز برای بروز کردن آن
6	5	4	3	2	1	(I6) کاهش انگیزه کاری و یا تمایل به کار کردن
6	5	4	3	2	1	(I7) مشکلات مربوط به سلامت و توان کاری
6	5	4	3	2	1	(I8) شرایط زندگی شخصی، نظیر خانواده، اقوام، دوستان
6	5	4	3	2	1	(I9) وابستگی به مواد تخدیر کننده یا سایر موارد اعتیاد
6	5	4	3	2	1	(I10) سابقه کیفری یا جنایی یا سابقه مواد مخدر
6	5	4	3	2	1	(I11) وضعیت اقتصادی، نظیر بدهی ها، مصادره های اموال

(I12) آیا فکر می کنید می توانید کاری که بابت آن حقوق پرداخت می شود پیدا کنید؟

بله، قطعاً

بله، نسبتاً مطمئنم

شاید، شاید نه

خیر

این سؤال در حل حاضر به من مربوط نمی شود

(I13) آیا فکر می کنید می توانید به یک فرصت تحصیلی دسترسی پیدا کنید؟

بله، قطعاً

بله، نسبتاً مطمئنم

شاید، شاید نه

خیر

این سؤال در حل حاضر به من مربوط نمی شود

(I14) امیدوار به ایجاد تغییر در کدامیک از حوزه های زندگی خود هستید؟  
میتوانید بیش از یک گزینه را انتخاب کنید.

وضعیت شغلی یا کاریابی من

صلاحیت و مهارت های حرفه ای من

وضعیت مالی من

وضعیت سلامتی من

وضعیت خواب و ریتم شبانه روزی من

رژیم غذایی من

وضعیت جسمانی من

مدیریت زندگی روزمره من

بهداشت روانی من

روابط من با انسان های دیگر

تفریحات و سرگرمی ها من و شرکت در امور

استفاده من از مواد تخدیر کننده یا سایر اعتیاد ها

منی دانم

من نیازی به تغییر نمی بینم