

Appendix 4.2 : Questionnaire used in Study 2 (Malaysian sample)

Institute of Psychological Sciences
University of Leeds



Terima kasih di atas kesudian tuan/ puan untuk mengambil bahagian dalam kajian ini. Sila baca arahan di bawah ini dengan teliti.

- **Soal selidik ini adalah berkaitan dengan alam pekerjaan, konflik kerja- keluarga serta faktor-faktor yang mempengaruhi tingkah laku kesihatan (pemakanan/ aktiviti fizikal/ minuman beralkohol / merokok).**
- **Dengan menjawab soal selidik ini, tuan/puan telah menyumbang kepada pengetahuan yang lebih saintifik tentang perkaitan di antara kerja, keluarga dan kesihatan.**
- **Terdapat soalan di kedua- dua muka surat.**
- **Pohon tuan/puan dapat mengisi dan menyerah soal selidik ini sebagaimana diarahkan.**
- **Sekiranya tuan/puan menghadapi masalah dalam mengisi atau kehilangan soal selidik ini, sila hubungi Madihah Shukri pada talian 019 9939454 atau melalui e-mail psmms@leeds.ac.uk.**

Maklumat tentang diri anda (untuk rujukan soal selidik akan datang)
1.Nama tuan /puan? _____
2.Tarikh lahir? _____

Cara mengisi soal selidik:

A. Kebanyakan soalan perlu dijawab dengan meletakkan tanda pada kotak yang disediakan.

Contoh: **Apakah jantina anda?** (Sila tanda)

Lelaki Perempuan

B. Kadang kala anda dikehendaki menulis angka atau jawapan menggunakan perkataan anda sendiri.

Contoh: **Berapakah umur anda pada hari jadi anda yang terbaru? 36**

C. Terdapat juga soalan yang meminta anda memberikan pandangan anda tentang beberapa kenyataan yang berkaitan dengan tingkahlaku anda. Untuk setiap soalan tersebut anda diminta untuk membulatkan nombor pada skala yang menepati pernyataan yang anda fikirkan sesuai. Sebagai contoh:

Saya berhasrat untuk memberus gigi dua kali sehari dalam tempoh 4 minggu akan datang:

Sangat tidak setuju 1 2 3 4 5 6 7 Sangat setuju

Sekiranya anda sangat tidak setuju dengan pernyataan (contoh: anda sememangnya tidak berhasrat untuk memberus gigi dua kali sehari dalam tempoh 4 minngu akan datang) anda perlu membulatkan skala '1'. Sekiranya anda sangat bersetuju dengan pernyataan tersebut, anda perlu membulatkan skala '7'.

D. Pada kebanyakan muka surat anda dikehendaki menjawab SEMUA soalan, tetapi kadangkala anda akan diberikan arahan untuk terus ke solan seterusnya. Dengan mengikuti arahan dengan teliti anda dikehendaki meninggalkan solan yang tidak berkenaan dengan anda.

Contoh: **Sekiranya anda tidak minum atau tidak pernah minum minuman beralkohol semenjak tahun lepas, sila tinggalkan bahagian ini dan terus ke SOALAN 37.**

SECTION A: LATAR BELAKANG

Pernyataan berikut adalah soalan- soalan tentang diri anda dan pekerjaan anda sekarang. Pohon anda mengisi soalan-soalan berikut.

1.	Berapakah umur anda pada hari jadi yang terbaru? _____ tahun						
2.	Jantina? (Sila tanda (X) dalam kotak yang disediakan) <input type="checkbox"/> Lelaki <input type="checkbox"/> Perempuan						
3.	Keturunan? (Sila tanda (X) dalam kotak yang disediakan) <table border="1"><tr><td><input type="checkbox"/> Melayu</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Cina</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> India</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Bumiputera Sabah</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Bumiputera Sarawak</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/> Lain-lain</td></tr></table>	<input type="checkbox"/> Melayu	<input type="checkbox"/> Cina	<input type="checkbox"/> India	<input type="checkbox"/> Bumiputera Sabah	<input type="checkbox"/> Bumiputera Sarawak	<input type="checkbox"/> Lain-lain
<input type="checkbox"/> Melayu							
<input type="checkbox"/> Cina							
<input type="checkbox"/> India							
<input type="checkbox"/> Bumiputera Sabah							
<input type="checkbox"/> Bumiputera Sarawak							
<input type="checkbox"/> Lain-lain							
4.	Status perkahwinan: (Sila tanda (X) dalam kotak yang disediakan) <input type="checkbox"/> berkahwin <input type="checkbox"/> tinggal bersama pasangan <input type="checkbox"/> dalam perhubungan <input type="checkbox"/> bujang <input type="checkbox"/> lain-lain (bercerai/balu/duda)						
5.	Bilangan anak yang tinggal bersama anda? (Sila tanda (X) dalam kotak yang disediakan) <input type="checkbox"/> Tiada <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6+						
6.	Peringkat pendidikan yang tertinggi? (Sila tanda (X) dalam kotak yang disediakan) <input type="checkbox"/> PMR ke bawah <input type="checkbox"/> Pendidikan vokasional <input type="checkbox"/> SPM <input type="checkbox"/> STPM <input type="checkbox"/> Diploma <input type="checkbox"/> Ijazah <input type="checkbox"/> Sarjana dan ke atas <input type="checkbox"/> lain-lain						
7.	Apakah institusi pekerjaan anda sekarang? (Sila tanda (X) dalam kotak yang disediakan) <input type="checkbox"/> bekerja dengan majikan <input type="checkbox"/> bekerja sendiri <input type="checkbox"/> lain-lain						

8.	<p>Apakah pekerjaan utama anda? Sila tanda (X) pada pekerjaan yang sesuai.</p> <p> <input type="checkbox"/> Professional moden (<i>contoh:guru, jururawat, pekerja sosial, artis, pemuzik, pegawai polis)</i> <input type="checkbox"/> Pengkeranian (<i>contoh: sekretari, personal assistant, kerani)</i> <input type="checkbox"/> Pengurus senior atau pentadbir (<i>biasanya bertanggungjawab untuk merancang, mengurus dan mengkoordinasi kerja atau kewangan).</i> <input type="checkbox"/> Teknikal dan craft (<i>seperti mekanik, pemandu keretapi, tukang paip,electrician, tukang kebun)</i> <input type="checkbox"/> Semi-rutin manual dan perkhidmatan (<i>seperti posmen, pengawal keselamatan, petani,operator pengeluaran, receptionist, pembantu jurujual)</i> <input type="checkbox"/> Rutin manual dan perkidmatan(<i>seperti pemandu van, tukang cuci, buruh,pelayan restoran , bar staff)</i> <input type="checkbox"/> Middle or junior managers (<i>seperti office manager, retail manager, bank manager, restaurant manager)</i> <input type="checkbox"/> Professional Tradisional (<i>seperti akauntan, peguam, doktor, ahli sains,jurutera sivil/ mekanik, pensyarah)</i> </p>
9.	<p>Apakah sektor pekerjaan anda sekarang ?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sektor kerajaan <input type="checkbox"/> Sektor swasta <input type="checkbox"/> Sendiri </p>
10.	<p>Berapa tahunkah pengalaman bekerja dalam pekerjaan anda sekarang? _____ tahun</p>
11.	<p>Selain daripada pekerjaan utama anda sekarang, adakah anda dibayar untuk melakukan kerja sampingan?</p> <p> <input type="checkbox"/> Ya <input type="checkbox"/> Tidak </p>
12.	<p>Berapa jamkah anda dibayar untuk bekerja dalam seminggu? Sila ambilkira kerja lebihmasa yang biasa dilakukan. _____ jam</p>
13.	<p>Adakah anda bekerja secara shif?</p> <p> <input type="checkbox"/> Tidak <input type="checkbox"/> Ya, tetapi tidak melibatkan shif malam <input type="checkbox"/> Ya, dan melibatkan shif malam </p>

BAHAGIAN B: PEMIKIRAN BERKAITAN TINGKAHLAKU KESIHATAN

Di bawah anda akan mendapati senarai pernyataan yang berkaitan dengan **memakan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran dalam sehari**.

Sila gunakan definisi berikut: memakan sekurang-kurangnya 5 hidangan buah-buahan dan/ atau sayur-sayuran (termasuklah ulam-ulaman)

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.

1.Jika bergantung kepada kemauhan saya sendiri, saya yakin saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

2.Dalam tempoh **empat minggu yang lalu** saya telah memakan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari.

Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	Selalu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

3.Besar kemungkinannya saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang

Sangat tidak berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	Sangat berkemungkinan
------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------------------

4.Saya akan berasa menyesal sekiranya saya TIDAK makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang

Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	Sememangnya ya
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

5.Kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya berpendapat bahawa:

Saya TIDAK patut	1	2	3	4	5	6	7	Saya patut
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang.

6.Saya berhasrat untuk makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

7. Makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	amat berguna
tidak menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	menyeronokkan
merbahaya	1	2	3	4	5	6	7	berfaedah
tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	menyenangkan

8. Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

9.Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada saya akan makan lima hidangan buah-buahan dan sayur-sayuran setiap hari dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

Berikut adalah senarai pernyataan yang berkaitan dengan **pemakanan diet rendah lemak**.

Sebagai contoh: menghadkan pengambilan makanan berlemak seperti kek, biskut, kerepek; cuba untuk memilih makanan yang mempunyai rendah lemak seboleh mungkin(contoh: sapuan rendah lemak, susu rendah lemak)

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda

10.Jika bergantung kemahuan saya sendiri, saya yakin saya akan makan makanan yang rendah lemak dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

11.Dalam tempoh **empat bulan yang lalu** saya telah memakan makanan yang rendah lemak:

Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	Selalu
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------

12.Besar kemungkinannya saya akan makan makanan yang rendah lemak dalam tempoh empat bulan akan datang.

Sangat tidak berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	Sangat berkemungkinan
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

13.Saya akan menyesal sekiranya saya TIDAK makan makanan yang rendah lemak dalam masa empat minggu akan datang.

Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	Sememangnya ya
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

14.Kebanyakan orang yang saya anggap penting pada saya berpendapat bahawa:

Saya TIDAK patut	1	2	3	4	5	6	7	Saya patut
------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

makan makanan yang rendah lemak dalam masa empat minggu akan datang.

15.Saya berhasrat untuk makan makanan yang kurang lemak dalam masa empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

16.Makan makanan yang kurang lemak dalam masa empat minggu akan datang adalah:

sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	amat berguna
tidak menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	menyeronokkan
merbahaya	1	2	3	4	5	6	7	berfaedah
tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	menyenangkan

17. Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan makan makanan yang kurang lemak dalam masa empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

18.Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan makan makanan yang rendah lemak dalam masa empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

Berikut merupakan senarai pernyataan yang berkait dengan **melakukan aktiviti fizikal mengikut tahap yang disarankan**.

Sila gunakan definisi berikut: melakukan sekurang-kurangnya aktiviti fizikal secara sederhana sekurang-kurangnya 30 minit, sekurang-kurangnya 5 kali seminggu. Contoh aktiviti fizikal sederhana adalah berjalan, berbasikal dan lain-lain.

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda

19.Jika bergantung kepada kemahuan saya sendiri, saya yakin saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

20.Dalam **tempoh empat minggu yang lepas** saya telah melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan.

Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	Selalu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

21.Besar kemungkinannya saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak cenderung	1	2	3	4	5	6	7	Sangat cenderung
-------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------------

22.Saya akan menyesal sekiranya saya TIDAK melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	Sememangnya ya
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

23.Kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya berpendapat bahawa:

saya TIDAK patut	1	2	3	4	5	6	7	saya patut
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-------------------

melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang.

24.Saya berhasrat untuk melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

25.Melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	amat berguna
tidak menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	menyeronokkan
merbahaya	1	2	3	4	5	6	7	berfaedah
tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	menyenangkan

26.Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

27.Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan melakukan aktiviti fizikal seperti yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------------

*Sekiranya anda tidak pernah minum atau tidak minum alcohol semenjak tahun lepas, sila tanda di sini Tinggalkan bahagian ini dan sila terus ke SOALAN 37.

Berikut adalah senarai pernyataan yang berkait dengan **tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan**.

Sila gunakan defisi berikut: minum lebih daripada atau 2-3 unit(sekiranya anda adalah wanita)dalam sehari. Satu pin lager= 2.5 unit, wine gelas kecil= 1.5 unit dan spirit= 1 unit

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.

28.Jika bergantung kepada kemahuan saya sendiri, saya yakin untuk tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

29.Dalam tempoh **empat minggu lepas** saya telah minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan:

Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	Selalu
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------

30.Besar kemungkinannya saya tidak akan minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	Sangat tidak berkemungkinan
--------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--------------------------------

31.Saya akan menyesal sekiranya saya minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	Sememangnya ya
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

32.Kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya berpendapat bahawa:

Saya patut	1	2	3	4	5	6	7	Saya TIDAK patut
------------	---	---	---	---	---	---	---	------------------

tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang.

33.Saya berhasrat untuk tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

34.Tidak minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang adalah:

sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	amat berguna
menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	tidak menyeronokkan
berfaedah	1	2	3	4	5	6	7	merbahaya
tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	menyenangkan

35.Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang penting bagi saya tidak akan minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

36.Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan minum alkohol lebih daripada jumlah yang disarankan dalam tempoh empat minggu akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

***Sekiranya anda tidak pernah merokok atau berhenti merokok semenjak tahun lepas, sila tanda di sini . Sila tinggalkan bahagian ini dan terus ke SEKSYEN C.**

Berikut merupakan senarai pernyataan yang berkait dengan **merokok**.

Untuk setiap jawapan sila bulatkan nombor mengikut skala yang mana anda fikir bertepatan dengan diri anda.

37.Jika bergantung kepada kemahuan saya sendiri, saya yakin untuk tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang.

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

38.Dalam **tempoh empat bulan yang** lepas saya telah merokok:

Tidak pernah	1	2	3	4	5	6	7	Selalu
--------------	---	---	---	---	---	---	---	--------

39.Besar kemungkinannya saya tidak akan merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

Sangat tidak berkemungkinan	1	2	3	4	5	6	7	Sangat berkemungkinan
-----------------------------	---	---	---	---	---	---	---	-----------------------

40.Saya akan menyesal sekiranya saya merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

Sememangnya tidak	1	2	3	4	5	6	7	Sememangnya ya
-------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

41.Kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya berpendapat bahawa:

Saya TIDAK patut	1	2	3	4	5	6	7	Saya patut
------------------	---	---	---	---	---	---	---	------------

tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang.

42.Saya berhasrat untuk tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

43.Tidak merokok dalam tempoh empat bulan akan datang adalah :

sia-sia	1	2	3	4	5	6	7	amat berguna
tidak menyeronokkan	1	2	3	4	5	6	7	menyeronokkan
merbahaya	1	2	3	4	5	6	7	berfaedah
tidak menyenangkan	1	2	3	4	5	6	7	menyenangkan

44.Saya fikir bahawa kebanyakan orang yang saya anggap penting bagi saya tidak akan merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

45.Saya sendiri yang menentukan sepenuhnya samada akan merokok dalam tempoh empat bulan akan datang:

Sangat tidak setuju	1	2	3	4	5	6	7	Sangat setuju
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	---------------

SECTION C: KONFLIK KERJA-KELUARGA

Arahan: Sila nyatakan setakat mana anda bersetuju dengan setiap pernyataan dengan menandakan (X) pada kotak yang sesuai. Terima kasih kerana menjawab setiap pernyataan.

		Sangat tidak setuju	Tidak setuju	Tak pasti	Setuju	Sangat setuju
1	Selepas waktu kerja, saya pulang ke rumah dalam keadaan yang terlalu letih untuk melakukan perkara-perkara yang saya suka lakukan.	<input type="checkbox"/>				
2	Semasa bekerja, saya mempunyai terlalu banyak tugas untuk dilakukan sehingga saya tidak berpeluang langsung untuk memberi perhatian terhadap minat peribadi saya.	<input type="checkbox"/>				
3	Keluarga/kawan-kawan saya tidak suka keadaan saya yang sering memikirkan kerja sewaktu berada di rumah.	<input type="checkbox"/>				
4	Kerja yang saya lakukan menggunakan masa yang sepatutnya saya peruntukan bersama dengan keluarga/kawan.	<input type="checkbox"/>				
5	Saya sering berasa terlalu letih semasa bekerja kerana terlalu banyak tugas yang saya perlu lakukan di rumah.	<input type="checkbox"/>				
6	Tuntutan peribadi saya adalah sangat besar sehingga saya terpaksa menggunakan masa kerja saya untuk menyelesaiannya.	<input type="checkbox"/>				
7	Bos dan rakan sekerja saya tidak suka keadaan saya yang sering memikirkan kehidupan personal/peribadi semasa waktu kerja.	<input type="checkbox"/>				
8	Kehidupan peribadi saya memerlukan saya menggunakan masa yang sepatutnya saya peruntukkan untuk bekerja.	<input type="checkbox"/>				

SECTION D: KEHIDUPAN BEKERJA

Soalan seterusnya merujuk kepada situasi pekerjaan anda.

Arahan: Sila nyatakan setakat mana anda bersetuju dengan setiap pernyataan dengan menandakan (X) pada kotak yang sesuai. Terima kasih kerana menjawab setiap pernyataan.

		Tidak berkaitan langsung	Kebanyakannya tidak berkaitan	Kebanyakannya berkaitan	Berkaitan sepenuhnya
1.	Saya selalu mendapat semua maklumat yang saya perlukan untuk menyiapkan kerja saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Aktiviti saya di tempat kerja adalah agak mudah dan berulang.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Keadan tempat kerja saya (suhu, pencahayaan, tahap kebisingan, pejabat dan peralatan kerja) adalah dalam keadaan yang baik.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Saya selalu diganggu oleh orang lain di tempat kerja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Saya bebas menentukan sendiri bagaimana untuk menguruskan beban kerja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Saya mendapat maklum balas yang mencukupi tentang kualiti kerja saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Hanya pihak pengurusan dapat menentukan apa yang perlu dilakukan oleh pekerja di sini.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Dalam menyiapkan tugas, saya terpaksa menggunakan pelbagai kemahiran dan kebolehan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Saya merasa agak sukar untuk membiasakan diri dengan waktu kerja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Ketua/bos tidak memberikan sokongan yang mencukupi untuk saya menyiapkan tugas saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Prestasi saya di tempat kerja tidak dikenalpasti dan dihargai sepenuhnya oleh mereka yang bekerja bersama saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Saya menerima bayaran yang secukupnya untuk kerja yang saya lakukan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Saya mampu menggabungkan kehidupan sosial dan keluarga dan kerja dengan agak mudah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

		Tidak berkaitan langsung	Kebanyakannya tidak berkaitan	Kebanyakannya berkaitan	Berkaitan sepenuhnya
14.	Saya mendapat maklum balas tentang pencapaian saya hanya apabila ianya tidak bagus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Semasa bertugas, saya dikehendakki berurusan terlampau banyak dengan orang-orang yang memerlukan khidmat daripada saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Saya selalu mempunyai masa yang cukup untuk menyiapkan tugas saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Saya bebas menentukan sendiri waktu untuk menyiapkan tugas saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Saya terlibat dalam membuat keputusan dalam perkara di luar bidang tugas saya semasa di tempat kerja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Kerja saya tidak terlalu memerlukan saya menggunakan kekuatan fizikal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Semasa bekerja, saya terpaksa membuat keputusan yang rumit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Ketua saya selalu menjauhkan diri dari orang bawahan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Berurusan dengan orang yang memerlukan khidmat daripada saya memberikan tekanan pada saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Rakan sekerja saya mengambil berat terhadap saya.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Rakan sekerja saya suka menolong saya untuk menyiapkan sesuatu tugas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Rakan sekerja saya cekap melakukan tugas mereka.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Pekerjaan yang dilakukan membuka peluang kepada saya untuk belajar perkara-perkara baru.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Saya mempunyai peluang yang secukupnya untuk meningkatkan diri semasa bekerja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Kemungkinan untuk kehilangan pekerjaan ini adalah rendah.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Akhir sekali, beberapa soalan tentang pekerjaan anda.

		Tidak pernah	Jarang-jarang	Kadang-kadang	Kerap	Sentiasa / Selalu
1.	Adakah pekerjaan anda membebankan emosi?	<input type="checkbox"/>				
2.	Semasa bekerja, adakah anda berhadapan dengan perkara-perkara yang menyentuh perasaan anda?	<input type="checkbox"/>				
3.	Semasa bekerja, adakah anda berhadapan dengan pelanggan/ klien yang sangat cerewet?	<input type="checkbox"/>				
4.	Adakah anda perlu berhadapan dengan pelanggan/klien yang tidak melayan anda dengan sepatutnya atau berbudi-bahasa?	<input type="checkbox"/>				
5.	Semasa bekerja, adakah anda perlu berhadapan dengan pelanggan/klien yang tidak berhenti merungut, walaupun anda selalu cuba melakukan yang terbaik untuk membantu mereka ?	<input type="checkbox"/>				

Tahniah! Anda telah selesai menjawab sumua soalan. Sila pastikan bahawa anda telah menjawab semua soalan.

**PELUANG ANDA UNTUK MENDAPATKAN WANG SEBANYAK RM 30
DENGAN MELIBATKAN DIRI DALAM KAJIAN YANG BERBENTUK DAIRI
HARIAN YANG PERLU DIISI SELAMA 14 HARI.**

Sekiranya anda berminat, sila tulis nama dan alamat anda (untuk tujuan penghantaran kajian tersebut)

Nama: _____

Alamat: _____

No-telefon: _____

e-mail: _____