

پرسشنامه

برای بررسی فشار روانی کار یا محیط کار

لطفا اول فرم زیر را پر کنید!

محل کار یا شغل

حوزه فعالیت/ شرح وظایف کار (۱)

این حوزه به چه معناست؟

به عنوان مثال شامل موارد زیر است:
کامل بودن کار
فضای آزاد برای انجام وظایف
تنوع

محتوای اطلاعات
مسئولیت
آموخته‌های مهارتی
فشار روانی

بله، دقیقا	تقریبا بله	تقریبا نه	نه، اصلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 آیا مراحل کارتان را کامل می‌دانید، هنگامی که خودتان کارها را آماده می‌کنید، انجام می‌دهید و در صورت نیاز بررسی می‌کنید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 آیا وظایف شما با مهارت‌های آموخته شده و دانش شما مطابقت دارد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 آیا این امکان را دارید که در طراحی و برنامه‌ریزی فرایندها و روشهای کاری همکاری و در انتخاب و تهیه تجهیزات کار مشارکت کنید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 آیا اطلاعات مورد نیاز کار شما به موقع و به اندازه‌ی کافی در اختیار شما قرار می‌گیرد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 آیا ترتیب زمانی فعالیت‌هایتان در اختیار خودتان است؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 آیا وظایفی که به شما محول شده قابل فهم و به دراز تناقضات می باشد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 آیا انتظارات عاطفی در زندگی روزمره شما، که از تماس بین فردی با مراجعین، مشتریان و افراد مورد سرپرستی ناشی می شود قابل مدیریت و در سطح مطلوب هستند؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 در صورتی که با موقعیت‌های بسیار حاد و چالش‌برانگیزی مانند خشونت و پرخاشگری، تصادفات، رنج، مرگ مواجه هستید: آیا این موقعیت‌ها در چارچوب روزمره کاری قابل مدیریت هستند؟

به صفحه دوم ۲ <<

حوزه ی سیستم کاری (۲)

این حوزه به چه معناست؟

به عنوان مثال شامل موارد زیر است:

- ساعات کار
- مراحل کار
- ارتباط / همکاری

بله، دقیقا	تقریبا بله	تقریبا نه	نه، اصلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 آیا ساعات کاری روزانه‌ی شما از قبل به خوبی قابل برنامه‌ریزی است و ساعات کاری و یا برنامه کاری‌تان را می‌توان قابل اعتماد دانست؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 آیا خواسته‌های شما در طراحی ساعات کاری و شرح وظایف کاری گنجانده می‌شود؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11 آیا زمان کافی برای انجام کارهای محوله و وظایف کاری در اختیار شما قرار داده می‌شود؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 آیا این امکان برای شما وجود دارد که کارها و وظایف خود را در زمان موجود طوری انجام دهید که منطبق بر استانداردهای کیفیت مورد نظر شخص خودتان نیز باشد؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13 آیا می‌توانید وظایف کارهای خود را اغلب بدون وقفه و مزاحمت انجام دهید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14 آیا می‌توانید زمان استراحت خود را در حین ساعات کاری به موقع و به اندازه‌ی کافی، بدون مزاحمت و در مکان مناسبی سپری کنید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 آیا وظایف، مسئولیت‌ها و اختیارات شما به وضوح، مشخص و تعیین شده است؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 اگر در شیفت کاری، شیفت شب یا آماده باش (آنکال) هستید: آیا در برنامه‌ی کاری شما وقفه‌های کافی برای استراحت و تنفس در نظر گرفته شده‌است؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17 اگر با همکاران به صورت بین‌رشته‌ای کار می‌کنید: آیا این همکاری را در کل سازنده می‌دانید؟

حوزه‌ی روابط اجتماعی (۳)

این حوزه به چه معناست؟

- به عنوان مثال شامل موارد زیر است:
- همکاری با سایر کارکنان
- پشتیبانی نیروهای مدیریتی
- همکاری با نیروهای مدیریتی

بله، دقیقا	تقریبا بله	تقریبا نه	نه، اصلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18 آیا هنگامی که در کار خود نیاز به کمک و حمایت دارید، همکارانتان حاضر به کمک و یاری شما هستند؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19 آیا محیط کار گروهی خود را قردان و حمایت کننده می دانید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 آیا در صورت لزوم از طرف مدیر خود به اندازه‌ی کافی حمایت می‌شوید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21 آیا همکاری با مدیر خود را یک همکاری سازنده می‌دانید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22 آیا به موقع از زمان تغییرات و تصمیمات آتی مطلع می شوید؟

حوزه‌ی محیط کار (۴)

این حوزه به چه معناست؟

- به عنوان مثال این به این معنی است:
- عوامل فیزیکی و فنی
- عوامل فیزیکی
- طراحی و شکل محل کار
- وسایل و تجهیزات کار

بله، دقیقا	تقریبا بله	تقریبا نه	نه، اصلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23 آیا محل کار شما به اندازه‌ی کافی در برابر عوامل محیطی مزاحم از جمله صدا (نویز) و سیگنال‌های دائمی، بوق‌های اخطار، شرایط نور نامطلوب، آب و هوای نامساعد داخل ساختمان و بوی نامطبوع محافظت می شود؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24 آیا ایمنی در محل کار شما، در مواردی همچون هنگام کار با مواد خطرناک، قرار گرفتن در معرض عفونت یا قرار گرفتن در معرض خطر تصادف، ضمانت و اجرا می شود؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25 آیا احساس می‌کنید محل کار شما به لحاظ ارگونومیک (فیزیکی محل کار در تناسب با بدن انسان) مناسب طراحی شده است؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26 آیا مواد و تجهیزات کار مناسب مثل تجهیزات فنی یا نرم‌افزارهای موجود برای انجام کارهای خود دارید؟

به صفحه چهارم ۴ <<

حوزهی اشکال جدید کار (۵)

این حوزه به چه معناست؟

- به عنوان مثال شامل موارد زیر است:
- روابط غیررایج در محل کار
- انعطاف‌پذیری زمانی
- جابجایی در موقعیت کاری

بله، دقیقا	تقریبا بله	تقریبا نه	نه، اصلا	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27 آیا شما در قالب یک قرارداد مطمئن، به عنوان مثال در قالب یک قرارداد طولانی مدت یا دائمی مشغول به کار هستید؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28 آیا نیازهای زندگی کاری و زندگی شخصی شما هر دو به طور مناسب در کنار یکدیگر برآورده می‌شوند؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29 در صورتی که مورد زیر برای شما صدق می‌کند: آیا انتظارات کاری که از شما می‌رود، با توجه به محل کار انعطاف پذیرتر، یا به عبارتی با توجه به محل کار و ساعات کاری به طور مناسبی قابل مدیریت هستند؟