

نمودار مدیریت سلامت و ایمنی
برای ارزیابی درجه
فشارهای روحی شغلی

(HSE INDICATOR TOOL FOR WORK RELATED STRESS)

www.ekes100.ir

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز	1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	3
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	5

- 1 بروشنی آگاهم در محل کار چه توقعاتی از من دارند
- 2 میتوانم تصمیم بگیرم چه زمانی استراحت کنم
- 3 گروههای مختلف در محل کار از من کارهایی میخواهند انجام دهم که ترکیب کردن آنها سخت است
- 4 میدانم چه روشی برای انجام کارهایم بکار بندم
- 5 با تحمل الفاظ زشت و کردار نامطلوب دیگران در معرض آزارم
- 6 فرصت کافی برای انجام کارها و وظائف ندارم
- 7 زمانی که با مشکل کاری مواجهم، همکارانم کمک میکنند
- 8 درباره کارهایم اظهار نظر دریافت میکنم
- 9 باید خیلی سخت کار کنم
- 10 درباره سرعت عمل در کارهایم مختارم
- 11 به وظائف و مسئولیت هایم واقفم
- 12 بعلت حجم زیاد کار، باید از انجام برخی از وظائفم غفلت کنم
- 13 نسبت به اهداف و دیدگاههای دیارتان خود واقفم
- 14 میان همکارانم نوعی برخورد و تنش وجود دارد
- 15 از حق انتخاب در انجام کارهایم برخوردارم
- 16 وقت کافی برای استراحت ندارم
- 17 واقف کاری که انجام میدهم چه بخشی از اهداف سازمان را تشکیل میدهد
- 18 تحت فشار قرار دارم که ساعات طولانی کار کنم

19 از این انتخاب برخوردارم که سرکار چه کنم

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

20 باید با سرعت زیاد کار کنم

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5

21 در محل کار در معرض اذیت قرار دارم

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5

22 وقتی که برای انجام کاری می‌دهند واقعی و کافی نیست

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5

23 در برخورد با مشکل میتوانم روی کمک مدیرم حساب میکنم

همواره	اغلب	بعضی اوقات	بندرت	هرگز
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

24 در صورت نیاز همکارانم کمک میکنند

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

25 روی کاری که میکنم نظریاتی دارم

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

26 از فرصت کافی برخوردارم تا از مدیر درباره تغییرات پرسش کنم

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

27 از احترام لازم و کافی از سوی همکارانم در محل کار برخوردارم

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

28 درباره تغییرات همواره با کارکنان مشورت میشود

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

29 درباره مطالبی که مرا ناراحت کرده میتوانم با مدیر خط صحبت کنم

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

30 ساعات کارم میتواند تغییر پذیر باشد

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

31 همکارانم آماده اند به مشکلات کاریم توجه کنند

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

32 وقتی تغییراتی در کارها بوجود میآید بروشنی به عملی بودن آن آگاهم

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

33 هنگام انجام کارهایی که از نظر روحی سنگین است کمک ام میکنند

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

34 روابط در محل کار دچار تنش است

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5

35 مدیر خط در محل کار مرا تشویق میکند

عمیقاً موافقم	موافقم	بیطرف	مخالف	عمیقاً مخالفم
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5	4	3	2	1

پرسشنامه استرس شغلی موسسه سلامت و ایمنی انگلستان (HSE)

استرس شغلی موقعیتی است که از تعامل میان افراد و مشاغل حاصل می شود و وجه مشخصه آن تغییراتی است که درون افراد رخ می دهد و آن ها را وادار می کند تا از نحوه عمل بهنجار خود انحراف جویند (۶۱). استرس شغلی به این صورت تعریف می شود: هرگونه واکنش غیرمفید روانی یا جسمانی که در نتیجه عدم تطابق فرد با توانایی هایش حاصل می شود، که می تواند سبب بروز رفتارهای پرخاشگرانه، صدمات شغلی، اختلالات روانی یا جسمانی و حتی مرگ شود (۶۲). استرس شغلی بر سلامتی افراد تاثیر می گذارد، کیفیت زندگی را کاهش می دهد و احتمال وقوع حوادث ناشی از کار را افزایش می دهد (۶۳). تجربه کردن استرس می تواند تاثیرات زیان آوری بر سلامت فیزیکی و روانی (مانند فشار خون بالا، حملات قلبی، افسردگی و اضطراب) وارد آورد (۶۱، ۶۴). با توجه به اهمیت استرس و به خصوص استرس شغلی، نیاز به ابزاری مناسب جهت اندازه گیری ابعاد مختلف استرس شغلی همواره احساس شده است. این نیاز باعث شده که پژوهشگران در مقاطع مختلف به ساخت پرسش نامه های استرس شغلی اقدام نمایند.

پرسشنامه های مختلفی به منظور ارزیابی ذهنی استرس به دنیا معرفی شده اند، سازمان بهداشت جهانی برای ارزیابی استرس در زمینه ایمنی بیمار ابزار ارائه شده از سوی سازمان اجرایی بهداشت و ایمنی انگلستان^۱ (HSE) را ابزاری معتبر معرفی می کند (۶۵). پرسشنامه استرس شغلی موسسه سلامت و ایمنی (HSE) دارای ۳۵ سوال با هفت حیطة می باشد. این ابزار در اواخر دهه ۱۹۹۰ میلادی توسط موسسه سلامت و ایمنی انگلستان به منظور سنجش استرس شغلی کارگران و کارمندان انگلیسی ساخته شد. در سال ۲۰۰۴ سازمان اجرایی بهداشت و ایمنی انگلستان در قالب مجموعه ای از استانداردهای مدیریتی این پرسشنامه را با نام، ابزار تعیین کننده HSE^۲ ارائه داد. این پرسشنامه بر اساس مدل نیاز - کنترل - حمایت کاراسک ایجاد شده و در

¹ Health and Safety Executive

[HSE indicators tools](#)

سال ۲۰۰۴ نسخه جدید و بازنگری شده این پرسشنامه توسط کازین و همکاران ارائه شده است (۶۶). هفت
حیطه مورد سنجش در این پرسشنامه عبارتند از:

۱. **نیاز(تقاضا):** موضوعاتی از قبیل بار کاری، الگوهای کاری و تغییر محیط را لحاظ می کند و ۸
سوال این زیر مقیاس را اندازه گیری می کنند.
۲. **کنترل:** پوشش این معنا که چه مقدار به یک فرد اجازه داده می شود تا وظیفه خود را آنگونه که
دوست دارد انجام دهد، و در واقع امورات محوله را در مسیر مورد نظر خود به انجام برساند. ۶ سوال
برای اندازه گیری کنترل وجود دارد.
۳. **حمایت همکاران:** شامل تشویق، حمایت و منابع فراهم شده به وسیله همکاران برای فرد می
باشد. این زیر مقیاس به وسیله ۴ سوال سنجیده می شود.
۴. **حمایت مدیریتی:** اندازه گیری تشویق، حمایت و منابع فراهم شده به وسیله کارفرما است، در
واقع میزان حمایتی که فرد از سوی مدیریت و نهاد خدمتی خود دریافت می کند را می سنجد. ۵
سوال نشان دهنده این مورد می باشد.
۵. **روابط:** بیانگر افزایش تمرین و خصوصیات مثبت شخصیتی، جهت افزایش ارتباطات جمعی و
کاهش کشمکش و درگیری در محیط کار است. ۴ سوال این مورد را اندازه گیری می کنند.
۶. **نقش:** فاکتورهای بیانگر این مفهوم که یک فرد چه هنگام نقش کاری خود را درک نموده است و
آیا کارفرما اطمینان حاصل می کند که تضاد نقش ها وجود نداشته باشد. ۵ سوال این زیر مقیاس
را اندازه گیری می کند.
۷. **تغییر:** بیانگر چگونگی مدیریت تغییرات سازمانی و ارتباط این تغییرات با شرایط کار می باشد و ۳
سوال این زیرمقیاس را اندازه گیری می کنند.

۳-۱-۲-۱-۳-۱-۳ پایایی پرسشنامه استرس شغلی

پرسشنامه HSE در پژوهش های مختلفی به کار رفته و اعتبار و روایی آن مورد آزمون قرار گرفته است. برای مثال در پژوهش مک کاری و همکاران ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه در حدود ۰,۶۳ تا ۰,۸۳ گزارش شده است (۶۷). در مطالعه کر و همکاران ضریب آلفای کلی این پرسشنامه ۰,۸۳ گزارش شد و روایی سازه این پرسشنامه مطلوب گزارش شده (۶۸). مرزآبادی و فشارکی در ایران ضریب همبستگی دو پرسشنامه HSE و GHQ را برابر ۰,۴۸- گزارش کردند. همچنین نتایج پژوهش این دو نشان دهنده همبستگی قوی بین عامل های استخراج شده از گویه های پرسشنامه HSE (نقش، ارتباط، حمایت مسئولین، حمایت همکاران، کنترل، تقاضا، و تغییرات به ترتیب ۰,۹۲، ۰,۷۳، ۰,۷۵، ۰,۶۳، ۰,۸۷ و ۰,۲۲) بود. در این پژوهش اعتبار کلی این آزمون با استفاده از روش آلفای کرونباخ و دو نیمه کردن به ترتیب ۰,۷۸ و ۰,۶۵ گزارش شد (۶۹).

این پرسشنامه معتبر و پایا می باشد و دارای اعتبار کلی بالایی است. در مطالعه انجام شده اعتبار کلی این ابزار ۰,۹۲ بوده که بالا می باشد. ارزیابی معتبر بودن این پرسشنامه در ۳۹ سازمان کشور انگلستان در جمعیت ۳۰۹۰۳ نفری انجام شده است که ۱۵ سازمان از این مجموعه سازمان های خدمات ملی سلامت بوده اند. نتایج این بررسی نشان می دهد ابزار استرس سازمان HSE ابزار قدرتمند روان سنجی می باشد (۷۰). این ابزار در مطالعاتی دیگر در ارائه دهندگان خدمات مراقبت سلامت استفاده شده است (۷۱، ۷۲).

۳-۱-۲-۲-۲-۱-۳ نمره گذاری پرسشنامه استرس شغلی

این ابزار دارای ۳۵ سوال با مقیاس پنج درجه ای لیکرت می باشد. برای نمره گذاری این پرسشنامه ابتدا در هر عبارت باید به ترتیب هرگز، به ندرت، بعضی اوقات، اغلب و همواره از ۱ تا ۵ نمره گذاری شود.

باید توجه داشت در این پرسشنامه سوالات ۳، ۵، ۶، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۲ و ۳۴ به صورت معکوس نمره گذاری می شوند. به صورتی که گزینه هرگز نمره ۵ و همواره نمره ۱ را دریافت می کنند. پس از به دست آوردن نمره هر عبارت، زیرمقیاس ها به ترتیب زیر به دست خواهند آمد. نمره بالا در این پرسشنامه نشان دهنده استرس و فشار شغلی پایین و مناسب، همچنین نمره پایین نشانه سطح بالای استرس است.

جدول ۳-۱: ابعاد پرسشنامه استرس شغلی HSE

ابعاد	سوالات
نقش	۱، ۴، ۱۱، ۱۳، ۱۷
ارتباط	۵، ۱۴، ۲۱، ۳۴
حمایت مسئولین	۸، ۲۳، ۲۹، ۳۳، ۳۵
حمایت همکاران	۷، ۲۴، ۲۷، ۳۱
کنترل	۲، ۱۰، ۱۵، ۱۹، ۳۰
تقاضا	۳، ۶، ۹، ۱۲، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۲
تغییرات	۲۶، ۲۸، ۳۲