

نحوہ اندازہ گیری عوامل زیان آور روانی محیط کار



مسئولیت بهداشت حرفه‌ای

به عنوان بخشی از برنامه غربالگری/پایش محیط کار، کارشناسان بهداشت حرفه‌ای می‌توانند در ارزیابی مواجهه کارکنان با استرس‌زاهای کار مشارکت کرده و به شناسایی مشاغل، واحدها یا تاسیسات در معرض ریسک بالای بیماری یا جراحت مرتبط با استرس‌زاهای شغلی کمک کنند. در حالت ایده‌آل این کار بهتر است با همکاری متخصصان بالینی، ارگونومیست‌ها، روانشناسان، اپیدمیولوژیست‌ها یا سایر متخصصان حوزه سلامت انجام شود. با این وجود، ابزارهای ارزیابی استرس‌زاهای کار (و نحوه امتیازدهی آنها) بصورت آنلاین در دسترس هستند. متوسط‌های ملی با هدف مقایسه در دسترس هستند.

پرسشنامه‌های خود اظهاری

استرس‌زاهای کاری بطور معمول با استفاده از پرسشنامه‌های خوداظهاری سنجیده می‌شوند. اکثر پرسشنامه‌ها بر درک کارکنان از مواجهه خود با استرس‌زاهای تمرکز دارند.

ممکن است بتوان استرس‌زاهای را از تنش (صدمات شناختی، عاطفی، یا فیزیکی که کارکنان در نتیجه استرس‌زاهای تجربه می‌کنند) تفکیک نمود. در اثر سازش ممکن است افرادی که در محیط پراسترس کار می‌کنند ممکن است احساس استرس را گزارش نکنند. برای مثال افزایش فشار خون در محیط کار به دلیل استرس‌زاهای ممکن است با درک آنها از احساس عصبانیت یا استرس منفی همخوانی یا همبستگی نداشته باشد.

برخی پرسشنامه‌ها در مورد استرس‌زاهای خاص یک شغل سوال می‌کنند؛ برای مثال پرستاران، معلمان، یا رانندگان اتوبوس. چنین سنجش‌هایی اطلاعات مفصلی فراهم نموده و همراه با مصاحبه و بحث متمرکز گروهی، خصوصاً برای طراحی مداخلات مفید هستند. با این وجود، برای کمک به شناسایی مشاغل یا محیط‌های کار پرخطر، رویکرد استاندارد استفاده از ابزارهای عمومی است که مشخصه‌های شغل نظیر نیازها، کنترل، و حمایت را با استفاده از زبانی که برای تمام مشاغل و صنایع قابل کاربرد باشد، می‌سنجند (جدول ۱).

جدول ۱. پرسشنامه‌های پرکاربرد استرس کاری

ردیف	پرسشنامه	مقیاس	تعداد سوالات
۱	پرسشنامه محتوای شغل (JCQ) http://www.jcqcenter.org/	۸	۴۹
۲	عدم تعادل تلاش - پاداش (ERI) http://www.uni-duesseldorf.de/medicalsociology/Questionnaire_psychometric_in.117.html http://www.uni-duesseldorf.de/medicalsociology/Effort-reward_imbalance_at_wor.112.0.html	۴	۱۷
۳	پرسشنامه کیفیت زندگی کاری (NIOSH) http://www.cdc.gov/niosh/topics/stress/qwlquest.html	۳۶	۶۷
۴	پرسشنامه عمومی استرس شغلی NIOSH http://www.cdc.gov/niosh/topics/workorg/tools/niosh-job-stress-questionnaire.html	۲۱	۱۱۶
۵	پرسشنامه روانی-اجتماعی کوپنهاگ (COPSOQ)	۳۰؛ ۲۶؛ ۸	۴۴ (کوتاه) ۹۵ (متوسط) ۱۴۱ (بلند)

نحوه اندازه‌گیری عوامل زیان‌آور روانی محیط کار

<http://www.arbejdsmiljoforskning.dk/Sp%C3%B8rgeskemaer/Psykisk%20arbejdsmilj%C3%B8.aspx>

در ادامه یکی از پرسشنامه‌های خود اظهاری ارزیابی استرس‌زاهای شغلی به نام پرسشنامه محتوای شغل^۱ (JCQ) نشان داده می‌شود. این ویرایش که فرمت کوتاه آن است روایی و پایایی آن در زیان‌فارسی مورد سنجش قرار گرفته است.

پرسشنامه محتوای شغلی

لطفاً برای پاسخ به هر سؤال گزینه‌ای را انتخاب کنید که به بهترین شکل متناسب با شرایط شغلی شما است. در برخی موارد ممکن است هیچ یک از گزینه‌ها کاملاً بازگوکننده شرایط شغلی شما نباشد. در این گونه موارد، لطفاً گزینه‌ای را انتخاب کنید که نزدیکترین حالت را به شرایط شغلی شما دارد.

- سن شما چند سال است؟ عنوان شغل شما چیست؟ سابقه کار سال
- وضعیت تاهل شما چیست؟ مجرد متاهل طلاق گرفته/جدا شده

- سطح تحصیلات شما چقدر است؟ (بالاترین درجه‌ای که به طور کامل کسب کرده اید)
 زیر دیپلم دیپلم فوق دیپلم لیسانس فوق لیسانس ایستگاه کاری.....

برای پرسشهای زیر لطفاً "گزینه‌ای را انتخاب کنید که نزدیکترین است."

۱- در شغل من نیاز است که چیزهای جدیدی بیاموزم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۲- در شغل من کارهای تکراری زیادی وجود دارد.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۳- در شغل من نیاز است که خلاق باشم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۴- شغل من اجازه می‌دهد که تصمیم‌گیری در مورد این‌که چگونه کارم را انجام دهم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۵- شغل من نیاز به سطح بالایی از مهارت دارد.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۶- در شغلم، آزادی بسیار کمی برای تصمیم‌گیری در مورد این‌که چگونه کارم را انجام دهم دارم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۷- در شغلم مجبورم کارهای متنوع گوناگونی را انجام دهم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۸- در مورد آنچه که در کارم اتفاق می‌افتد حرف‌های زیادی برای گفتن در دل دارم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

۹- فرصت توسعه توانایی‌های خاص خود را دارم.

قویاً مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویاً موافقم (۴)

^۱ Job Content Questionnaire (JCQ)

نحوه اندازه‌گیری عوامل زیان‌آور روانی محیط کار

۱۰- شغل من نیازمند سریع کار کردن است.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۱- شغل من نیازمند سخت کار کردن است.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۲- شغل من نیاز به تلاش فیزیکی زیادی دارد.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۳- از من خواسته نمی‌شود که بیش از حد کار انجام دهم.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۴- وقت کافی برای انجام کارم دارم.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۵- از کشمکش‌هایی که دیگران ایجاد می‌کنند، رها هستم.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۶- امنیت شغل من خوب است.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۷- افرادی که با آنها کار می‌کنم در انجام کارهایشان مهارت دارند.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۸- افرادی که با آنها کار می‌کنم به من علاقه دارند.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۱۹- افرادی که با آنها کار می‌کنم رفتاری دوستانه دارند.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۲۰- افرادی که با آنها کار می‌کنم برای انجام کار کمک‌کننده هستند.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۲۱- سرپرست من به رفاه زیر دستان خود اهمیت می‌دهد.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۲۲- سرپرست من به آنچه که می‌گویم توجه می‌کند.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۲۲- سرپرست من به آنچه که می‌گویم توجه می‌کند.

قویا " مخالفم (۱) مخالفم (۲) موافقم (۳) قویا " موافقم (۴)

۲۳- سرپرست من برای انجام کار کمک‌کننده است.

نحوه اندازه‌گیری عوامل زیان‌آور روانی محیط کار

□ قویا " مخالفم (۱) □ مخالفم (۲) □ موافقم (۳) □ قویا " موافقم (۴)

۲۴- سرپرست من در ترغیب افراد برای کار با یکدیگر موفق است.

□ قویا " مخالفم (۱) □ مخالفم (۲) □ موافقم (۳) □ قویا " موافقم (۴)

۲۵- ثبات کاری شما به چه صورت است؟

□ قویا " مخالفم (۱) □ مخالفم (۲) □ موافقم (۳) □ قویا " موافقم (۴)

۲۶- در طول یک سال گذشته چند بار در موقعیتی قرار گرفته اید که با توقف و یا از دست دادن شغل خود مواجه شدید؟

□ قویا " مخالفم (۱) □ مخالفم (۲) □ موافقم (۳) □ قویا " موافقم (۴)

۲۷- گاهی اوقات افراد کاری را که میخواهند حفظ کنند را از دست میدهند. چقدر احتمال دارد که شما در طی دو سال آینده کار فعلی خود را در شرکتی که مشغول به کار هستید، از دست بدهید؟

□ قویا " مخالفم (۱) □ مخالفم (۲) □ موافقم (۳) □ قویا " موافقم (۴)

فرمولهای مورد استفاده برای محاسبه امتیاز پرسشنامه JCQ

	فاکتور	نحوه محاسبه	دامنه نتایج
۱	مهارت تصمیم گیری	$[q1 + q3 + q5 + q7 + q9 + 5 - q2] * 2$	12- 48
۲	قدرت تصمیم گیری در شغل	$[2*(q4 + q6 + q8)]*2$	12- 48
۳	نیازهای شغل	$3*(q10 + q11) + 2*(15 - q13 - q14 - q15).$	12-48
۴	آزادی تصمیم گیری در شغل	عدد حاصل از ردیف 1 + 2	24-96
۵	حمایت از طرف همکاران	$q17 + q18 + q19 + q20$	4-16
۶	حمایت از طرف سرپرست	$q21 + q22 + q23 + q24$	4-16
۷	نا امنی شغلی	$q25 + q27 + 5 - q16$	3-12
محاسبه استرین			
	امتیاز نمونه بالا تر از میانگین مربوط به نیاز شغلی و پایین تر از میانگین نمونه در آزادی در تصمیم گیری باشد		
وجود استرین	واژه نسبت استرین شغلی	$(Demands*2)/Decision-Latitude$	score > 1
محاسبه Z SCORE برای افراد مورد مطالعه برای تعیین بزرگی استرین شغلی :			
(mean of your sample) - (national mean) / national standard deviation			