

استبيان

لتقييم الضغط النفسي في مكان العمل أو في مجال العمل

يُرجى الملء مقدّمًا!
مجال العمل أو النشاط

محتوى مجال العمل/مهمة العمل (١)

ماذا يعني هذا؟

هذا يعني على سبيل المثال:
اكتمال العمل
مجالًا للمناورة
التغيير

محتوى المعلومات
المسؤولية
التأهيل
الاضطراب العاطفي

لا على الإطلاق	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم، بالضبط	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 هل تواجه عمليات العمل الخاصة بك كاملة من خلال إعداد الأنشطة بنفسك وتنفيذها وربما فحصها بنفسك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 هل تتوافق مهامك مع مؤهلاتك ومعرفتك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 هل يمكنك المساعدة في تشكيل أساليب وإجراءات العمل وهل تشارك في اختيار وشراء أدوات العمل؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 هل المعلومات اللازمة لعملك تُتاح لك في الوقت المناسب وبكميات كافية؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 هل لديك تأثير على التسلسل الزمني لأنشطتك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 هل مهام العمل الموكلة إليك مفهومة ومتسقة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 هل يتم التخلص في حياتك اليومية بشكل ملائم من المتطلبات العاطفية، الناشئة عن التواصل الشخصي مع العميلات والعلماء والأشخاص الذين يتم الاعتناء بهم؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 إذا كنت تواجه مواقف مؤثرة أو استنزافية للغاية مثل العنف والعدوان والحوادث والمعاناة والموت: فهل يتم التغلب على تلك المواقف في يوم العمل بشكل ملائم؟

الصفحة التالية ٢ <<

تنظيم مجال العمل (٢)

ماذا يعني هذا؟

- هذا يعني على سبيل المثال:
- وقت العمل
 - مسارات العمل
 - التواصل/التعاون

لا على الإطلاق	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم، بالضبط	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 هل ساعات العمل اليومية الخاصة بك جيدة التخطيط مقدّمًا والخطط أو خطط العمل موثوق بها؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 هل يتم تضمين رغباتك في تخطيط وقت العمل وتخطيط المهام؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11 هل يتم منحك الوقت الكافي لإنجاز عملك اليومي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 هل يمكنك إنجاز مهامك في الوقت المتاح، بما يلبي معايير الجودة الخاصة بك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13 هل يمكنك إنجاز مهام عملك على الأغلب دون اضطرابات أو انقطاعات؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14 هل يمكنك أن تقضي فترات الراحة الخاصة بك في الوقت المناسب ولفترة كافية ودون إزعاج في أماكن مناسبة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 هل مهامك ومسؤولياتك وصلاحياتك محددة بوضوح ويمكن تمييزها جيدًا؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 إذا كنت تعمل بنظام النوبة وفي العمل الليلي أو في خدمة تحت الطلب: هل توفر لك خطة العمل الخاصة بك فترات الراحة والاسترخاء المناسبة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17 إذا كنت تتعاون مع زميلتك وزملائك في تخصصات متعددة: هل تجربة العمل الجماعي بناءة بشكلٍ مجمل؟

العلاقات الاجتماعية في مجال العمل (٣)

ماذا يعني هذا؟

- هذا يعني على سبيل المثال: الدعم من قبل المدير
- التعاون مع الزميلات والزملاء
- التعاون مع المدير

لا على الإطلاق	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم، بالضبط	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18 هل زميلاتك وزملائك متاحون من أجلك عندما تحتاج للمساعدة في عملك؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19 هل تجربة مناخ العمل في فريقك بالنسبة إليك باعثة على التقدير والدعم؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20 هل يتم دعمك بشكل كافٍ من قبل مديرك عند الضرورة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21 هل تجربة التعاون مع مديرك بناءة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22 هل يتم إطلاعك في الوقت المناسب على التغييرات أو القرارات المستقبلية؟

بيئة العمل في مجال العمل (٤)

ماذا يعني هذا؟

- هذا يعني على سبيل المثال: تصميم أماكن العمل
- العوامل المادية أو التقنية
- أدوات العمل
- العوامل الجسدية

لا على الإطلاق	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم، بالضبط	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23 هل مكان عملك محمي بشكل كافٍ من العوامل البيئية المزعجة مثل الضوضاء أو الإشارات الصوتية ونغمات التنبيه الثابتة أو ظروف الإضاءة غير المواتية أو مناخ الغرفة غير المريح أو الروائح الكريهة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24 هل السلامة المهنية مضمونة في مكان عملك، مثلًا عند العمل في الأنشطة التي تنطوي على مواد خطرة أو مخاطر عدوى أو مخاطر وقوع حوادث؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25 هل تشعر أن مكان عملك مريح بشكل كافٍ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26 هل يتم توفير المواد وأدوات العمل اللازمة لعملك، مثل المعدات التقنية أو برمجيات الكمبيوتر المجهزة؟

الصفحة التالية ٤ <<

أشكال العمل الجديدة في مجال العمل (٥)

ماذا يعني هذا؟

- هذا يعني على سبيل المثال:
- التنقل المكاني
- ظروف العمل غير المعتادة
- المرونة الزمنية

نعم، بالضبط	بالأحرى نعم	بالأحرى لا	لا على الإطلاق	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27 هل أنت في علاقة عمل آمنة، مثل عقد عمل طويل الأجل أو غير مؤقت؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28 هل متطلبات عملك وحياتك الخاصة متوافقة مع بعضها البعض بشكل مناسب؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29 إذا كان ينطبق عليك ما يلي: هل يتم التغلب بشكل مناسب على المتطلبات الناشئة عن أماكن العمل المرنة، مثلًا فيما يتعلق بمكان العمل أو أوقات العمل؟