

مجموعه ابزار روانسنجی شده ارزیابی خطر سلامت روانی - زیستی رانندگان اورژانس

اطلاعات پایه:

پست سازمانی: ناحیه محل خدمت: سطح تحصیلات: سمت: سن: سابقه کار:

مقیاس ارزیابی منابع درونی استرس

زیر مقیاس	گویه	گزینه انتخابی	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	به هیچ وجه
		امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱
عوامل درونی مرتبط با خود	وقتی که کارهای زیادی باید بطور همزمان انجام دهم، اذیت می شوم.						
	وقتی اتفاقات زیادی در اطرافم رخ می دهد احساس ناراحتی می کنم.						
	وقتی که باید در مدت زمان کوتاهی کارهای زیادی انجام دهم، عصبی می شوم.						
	گرسنگی طولانی مدت تمرکز یا خلقم را بهم می ریزد.						
	بعد از شکست در کار به سرعت تسلیم سرنوشت می شوم.						
	گزینه انتخابی	همیشه	اغلب اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	هیچ وقت	
امتیاز							
عوامل درونی مرتبط با دیگران	خلق و خوی افراد دیگر روی من تأثیر می گذارد.						
	به راحتی در مواجهه با اتفاقات احساسی، تحت تاثیر قرار می گیرم.						

مقیاس ارزیابی منابع بیرونی استرس

زیر مقیاس	گویه	گزینه انتخابی	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	به هیچ وجه
		امتیاز	۵	۴	۳	۲	۱
پشتوانه اجتماعی و خدمات عملیاتی		مدیرم از پیشنهادهای و ایده های جدید استقبال می کند.					
		وقتی در کارم با موارد سختی مواجه می شوم می توانم به مدیرم تکیه کنم.					
		در سازمان ما فرصت های خوبی برای پیشرفت فراهم می کند.					
		سازمان ما فرصت های آموزشی خوبی فراهم می کند.					
		وقتی در کارم با موارد سختی مواجه می شوم، می توانم به همکارانم تکیه کنم.					
	گزینه انتخابی	خیلی زیاد	زیاد	متوسط	کم	به هیچ وجه	
		امتیاز	۵	۴	۳	۲	
قدرت مانور و اطلاعات و مشارکت		می توانم کار خود را به طور مستقل سازماندهی و برنامه ریزی کنم.					
		در کاری که به من محول می شود تاثیرگذار هستم.					
		در مورد فرایندها و مسائل مهم کاری در اورژانس اطلاعات کافی دارم.					

مقیاس ارزیابی پیامدهای استرس

طیف لیکرت ۱۱ صفر تا ۱۰ امتیاز											گویه	زیر مقیاس
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	برای سوالات زیر بین صفر تا ده یک عدد ذکر کنید. (هر آیتم را در مورد خود چقدر ارزیابی می کنید)	
											اضطراب	پیامدهای احساسی، هیجانی شناختی و سوماتیک (فیزیولوژیک و عصبی-عضلانی)
											احساس گناه	
											اختلال تمرکز	
											اختلال حافظه	
											فشار خون بالا	
											اختلالات خواب	
											خستگی مزمن	
											سر درد	
											ناتوانی در استراحت و تمدد اعصاب	
											درد مزمن (پشت، از جمله سیاتیک، گردن و شانه)	
											ناسازگاری با محیط اجتماعی (تعارض، عدم انعطاف،)	
											بی قراری و کلافگی	
هیچ وقت									همیشه		بعد از انجام کار به راحتی استراحت می کنم و می توانم به مسایل دیگری هم فکر کنم	
											در مجموع از زندگی رضایت دارم.	
											وقتی که لازم است کار کنم، احساس خستگی بیش از حد دارم.	
											خیلی زیاد	
											هیچ وقت	

مقیاس ارزیابی وضعیت بار کاری

					گویه	زیر مقیاس
کاملاً مخالف	مخالف	نه موافق نه مخالف	موافق	کاملاً موافق	حجم کاری ام زیاد است.	وضعیت و موقعیت نا مطلوب محیط کار
خیلی کم				بسیار زیاد	شرایط کارم را تهدید آمیز می دانم.	
خیلی کم				بسیار زیاد	به خاطر شرایط کارم، بار مسئولیت زیادی دارم.	
خیلی کم				بسیار زیاد	طی دوره اشتغالم در اورژانس پیش بیمارستانی، دچار بیماری مرتبط با شغلم شده ام	
خیلی کم				بسیار زیاد	با وجود بیمار بودنم، برخی شیفت ها را سر کار بوده ام.	
خیلی کم				بسیار زیاد	در محل کارم شرایط ناخوشایند محیطی (سروصدا، آب و هوای نامناسب و گرد و خاک) وجود دارد.	
کاملاً مخالف				کاملاً موافق	می توانم از دانش و مهارتم به طور کامل، در کارم استفاده کنم.	کل نگری (الزامات و تطبیق پذیری)
کاملاً مخالف				کاملاً موافق	می توانم نتیجه کارم را ببینم (که آیا خوب بوده یا نه).	
کاملاً مخالف				کاملاً موافق	اطلاعات، وسایل و تجهیزات مورد نیاز کارم را در اختیار دارم.	

مقیاس ارزیابی عملکرد زیست محور

۱	۲	۳	۴	۵	گویه	زیر مقیاس
اصلا				کاملا	وقتی می بینم کسی نیاز به کمک دارد، مایلیم به او کمک کنم.	
اصلا				کاملا	افرادی را که دوست دارم (خانواده، دوستان...)، بخشی از وجود خودم می دانم.	
اصلا				کاملا	می توانم محبت و علاقه ام را به دیگران ابراز کنم.	
اصلا				کاملا	به صحبت های دیگران خوب گوش می دهم (شنونده خوبی هستم).	
اصلا				کاملا	می توانم از دیگران قدردانی کنم.	
اصلا				کاملا	از کمک کردن به دیگران لذت می برم.	
اصلا				کاملا	به خوبی می توانم با دیگران همدلی کنم.	
احساسات درونی				قوانین	اگر مجبور به تصمیم گیری درباره هرچیزی باشم، ترجیح می دهم از (قانون / احساس) پیروی کنم.	ارتباط با دیگران
هرگز				همیشه	وقتی کسی برای بیان مشکلاتش به من اعتماد می کند، تمایل زیادی دارم به او کمک کنم.	
اصلا				کاملا	وقتی از مشکل شخص دیگری مطلع می شوم با او همدلی می کنم.	
هرگز				همیشه	مواقعی هست که نمی توانم خودم را تحمل کنم	
اصلا				کاملا	زندگی ام آنقدر پر مشغله است که وقت ندارم خیلی به خودم فکر کنم	
اصلا				کاملا	از درون عصبانی هستم و نمی توانم عصبانیتم را بروز دهم.	
اصلا				کاملا	عصبانیتم اینقدر شدید است که دیگران آن را احساس می کنند	
اصلا				کاملا	احساس می کنم در وضعیت ناآشنایی قرار گرفته ام و نمی دانم چه باید بکنم	آشوب فردی (عدم تعادل)
اصلا				کاملا	وقتی دیگران به من نزدیک می شوند احساس ناخوشایند (ترس) می کنم	
خیلی کاهش	کاهش	بدون تغییر	افزایش	خیلی افزایش	بعد از شیفت کاری احساس می کنم ضربان قلبم:	

اصلا				کاملا	به راحتی تحت تاثیر ديگران قرار مي گيرم.	ارتباط با خود و تعادل فردی							
هرگز				هميشه	احساس سرزندگی می کنم.								
خیلی کاهش	کاهش	بدون تغییر	افزایش	خیلی افزایش	بعد از شيفت کاری احساس می کنم فشار خونم:								
گذشته نگر		حال		آينده نگر	من اغلب هستم گذشته حال آينده طيف ليکرت ۱۱								
				۱۰									
هرگز				هميشه	خوشحالم و با خودم و محيط اطرافم سازگاری کامل دارم.								
اصلا				کاملا	بين فعاليت و استراحت ام به خوبی تعادل برقرار کرده ام.								
هرگز				هميشه	قبل از انجام هر کاری به خوبی فکر می کنم.								
اصلا				کاملا	عشق ورزیدن و دوست داشته شدن به بخش مهمی از زندگی من تبديل شده است.								
اصلا				کاملا	محافظت از همه چیز در دنيا، به بخش مهمی از زندگی من تبديل شده است.								
اصلا				کاملا	نگران آينده بچه ها و نوه های خود (آيندگان) هستم.								
اصلا				کاملا	مسئوليت کارهای خودم را می پذيرم.								
	طيف ليکرت ۱۱				برای سوالات زیر بين صفر تا ده یک عدد ذکر کنید. (هر آيتم را در مورد خود چقدر ارزیابی می کنید)								
	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰		
اصلا												بسیار زیاد	خلاقيت
اصلا												بسیار زیاد	معنویت ، تعالی
اصلا												بسیار زیاد	توانایی لذت بردن
اصلا												کاملا	از کار خود احساس رضایت دارم.