

پرسشنامه استرس شغلی OSIPOW

پرسشنامه نقشهای شغلی در سال 1987 توسط اسپوو برای ارزیابی استرس فرد از شش بُعد: 1 بارکاری نقش، ۲ بیکفایتی نقش، ۳ دوگانگی نقش، ۴ محدوده نقش، ۵ مسئولیت ۶ محیط فیزیکی تهیه و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه شامل 60 سوال می باشد که ابعاد ۶ گانه یاد شده هرکدام به ترتیب توسط ده عبارت مورد ارزیابی قرار می گیرند.

بُعد "بارکاری نقش" وضعیت شخص را نسبت به تقاضاهای محیط کار مورد بررسی قرار میداد: 10 سوال اول.

بُعد "بیکفایتی نقش" تناسب میزان مهارت، تحصیلات و ویژگیهای آموزشی و تجربی فرد را با نیازهای- محیط کار ارزیابی میکند: 10 سوال دوم.

بُعد "دوگانگی نقش" آگاهی فرد از اولویتهای، چشم داشتهای محیط کار و معیارهای ارزشیابی را ارزیابی- میکند: 10 سوال سوم.

بُعد "محدوده نقش" تضادهایی را که فرد از نظر وجدان کاری و نقشی که از او در محیط کار انتظار میرود- مورد ارزیابی قرار داده: 10 سوال چهارم.

بُعد "مسئولیت" احساس مسئولیت فرد از نظر کارآیی و رفاه دیگران در محیط کار را میسنجد: 10 سوال- پنجم.

بُعد "محیط فیزیکی" شرایط نامساعد فیزیکی محیط کار که فرد در معرض آن قرار دارد را بررسی میکند- : 10 سوال ششم.

شیوه نمره گذاری و تفسیر:

نمره گذاری پرسشنامه استرس شغلی اسیپو بر مبنای طیف ۵ درجه ای لیکرت به شرح زیر می باشد: برای هر عبارت ۵ گزینه، از هیچگاه برابر ۱ امتیاز، گاهی = ۲، اغلب = ۳، معمولاً = ۴ و بیشتر اوقات برابر ۵ امتیاز در نظر گرفته شده است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۶۶ تا ۳۶۶ در نوسان می باشد که نمرات بالاتر آزمودنی در این پرسشنامه نشاندهنده میزان بالای استرس وی می باشد. همچنین میزان استرس کلی در چهار طبقه به شرح زیر قرار می گیرد:

میزان استرس	امتیازات
استرس کم	۵۰ تا ۹۰ امتیاز
استرس کم تا متوسط	۱۰۰ تا ۱۴۹ امتیاز
استرس متوسط تا شدید	۱۵۰ تا ۱۹۹ امتیاز
استرس شدید	۲۰۰ تا ۲۵۰ امتیاز

روایی و پایایی:

طی پژوهش شریفیان و همکاران (۲۰۰۵) روایی محتوایی این پرسشنامه بسیار مطلوب گزارش شده است و پایایی آن به شیوه بازآزمایی در سطح رضایت بخشی محاسبه گردید و ضریب آلفای کرونباخ آن نیز برابر با ۰/۸۹ محاسبه و گزارش شده است.

-Osipow SH, Spokane AR. Occupational Stress Inventory Revised Edition (OSI-R) professional manual [Internet]. Odessa, Fla: Psychological Assessment Resources, Inc. 1998. Available from: [http://www. Sigma assessment systems. Com /assessments/ osir.asp](http://www.Sigma assessment systems. Com /assessments/ osir.asp).

- Osipow SH, Spokane AR. Occupational stress inventoryrevised. Odessa, FL: Psychological. 1998:1-15.

- Sharifian SA, Aminian O, Kiyani M, Barouni SH, Amiri F. The evaluation of the degree of occupational stress and factors influencing in forensic physicians working in legal medicine organization- Tehran- Autumn of 2005. Scientific urnal of Forensic Medicine, 2006; 12(3):144-751.

پرسشنامه تست استرس شغلی Osipow

ردیف	پرسشنامه استرس در محیط کار Osipow	هیچگاه	گاهی	اغلب	معمولا	بیشتر اوقات
1	از من انتظار می‌رود در محیط کار در زمان کم وظایف متعددی را انجام دهم.					
2	احساس می‌کنم مسئولیت‌های شغلی من رو به افزایش است.					
3	در محیط کار از من انتظار انجام کارهایی را دارند که هرگز برای آن‌ها آموزش ندیده‌ام.					
4	من مجبورم وظایف مربوط به محیط کار را در منزل انجام دهم.					
5	برای انجام کار خود همه امکانات در دسترس من می‌باشد.					
6	زمان انجام کارهای من محدود می‌باشد.					
7	احساس می‌کنم صلاحیت آنچه را انجام می‌دهم دارم.					
8	دلم می‌خواهد کمک بیشتری داشته باشم تا بتوانم پاسخگوی انتظاراتی که در محیط کار از من می‌رود باشد.					
9	شغلم ایجاب می‌کند کارهای مختلفی را که از اهمیت یکسانی برخوردار هستند، همزمان انجام دهم.					
10	از من انتظار می‌رود که بیشتر از حد معقول کار انجام دهم.					
11	احساس می‌کنم کار من با علایق و مهارت‌های من منطبق می‌باشد.					

ردیف	پرسشنامه استرس در محیط کار Osipow	هیچگاه	گاهی	اغلب	معمولاً	بیشتر اوقات
12	احساس می‌کنم که در حرفه خود همانگونه که انتظار داشتم در حال پیشرفت هستم.					
13	از کار خسته شده‌ام.					
14	احساس می‌کنم که در کار خود دارای مسئولیت کافی می‌باشم.					
15	استعداد من در محیط کار مورد استفاده قرار می‌گیرد.					
16	شغل من آینده خوبی دارد.					
17	شغل من از نظر موفقیت و مطرح بودن در جامعه مرا ارضا می‌کند.					
18	احساس می‌کنم توانایی‌های من بیش از حدی است که شغل من به آن نیاز دارد.					
19	در محیط کار مهارت‌های جدیدی را می‌آموزم.					
20	باید وظایفی را انجام دهم که پایین‌تر از توانایی من است.					
21	در مورد عملکرد خود از سرپرستم، بازخوردهای مناسب دریافت می‌کنم.					
22	آنچه برای پیشرفت کار خود باید انجام دهم برای من روشن است.					
23	در محیط کار خود در مورد آنچه باید انجام دهم تردید دارم.					
24	وقتی با کارهای مختلف مواجه می‌شوم می‌دانم اولویت با کدام است.					
25	وقتی پروژه جدیدی به من محول می‌شود می‌دانم آن را از چه زمانی شروع کنم.					
26	سرپرستم از من می‌خواهد کاری را انجام دهم که مغایر گفته اوست.					
27	دقیقاً می‌دانم در محیط کارم چه رفتارهایی را از من انتظار دارند.					
28	اولویت‌های شغلی من برایم روشن است.					

بیش تر اوق ات	معمو لا	اغلب	هیچگاه گاهی	هیچگاه گاهی	ردیف
					پرستشنامه استرس در محیط کار Osipow
					29 کاملاً درک می‌کنم که مسئولم انتظار دارد و قتم را چگونه بگذرانم.
					30 اصولی را که بر اساس آن ارزشیابی می‌شوم می‌شناسم.
					31 بین آنچه مسئولم از من انتظار دارد انجام دهم و آنچه خود فکر می‌کنم صحیح است احساس تضاد می‌کنم.
					32 احساس می‌کنم بین ناهماهنگی‌های محل کار گرفتار شده‌ام.
					33 دستور دهندگان من بیش از یک نفر می‌باشند.
					34 می‌دانم در سازمان در چه جایی مناسب هستم.
					35 در مورد کارهایی که انجام می‌دهم احساس خوبی دارم.
					36 سرپرستان من ایده‌های متضادی در مورد کارهایی که باید انجام دهم دارند.
					37 شغل من ایجاب می‌کند که با افرادی از گروه‌های مختلف حوزه‌های کاری کار کنم.
					38 در محیط کار من مشخص است چه کسی کارها را پیش می‌برد.
					39 من مسئولیت‌های محیط کار خود را تقسیم کرده‌ام.
					40 من اغلب با افراد سایر گروه‌ها یا واحدهای کاری مخالفم.
					41 احساس می‌کنم در طی روز با افراد زیادی پیش از آنچه که ترجیح می‌دهم در تماسم.
					42 من وقت کاری خود را صرف مشکلاتی می‌کنم که دیگران برای من به وجود آورده‌اند.
					43 من مسئول رفاه رده‌های پایین‌تر از خود می‌باشم.
					44 همکاران من به من به عنوان یک رهبر می‌نگرند.

ردیف	پرسشنامه استرس در محیط کار Osipow	هیچگاه	گاهی	اغلب	معمولا	بیشتر
45	من در محیط کار مسئول فعالیت‌های دیگران هم می‌باشم.					
46	من نگران صحت انجام کار افرادی هستم که با من کار می‌کنند.					
47	شغل من ایجاب می‌کند که تصمیم‌های مهمی را بگیرم.					
48	اگر در محیط کار اشتباهی از من سر بزند نتایج آن می‌تواند برای دیگران مضر باشد.					
49	من در مورد انجام مسئولیت‌های شغلی‌ام نگرانم.					
50	افرادی را که با آن‌ها کار می‌کنم دوست دارم.					
51	در محیط کار خود در معرض سر و صدای زیادی قرار دارم.					
52	در محیط کار خود در معرض رطوبت زیادی قرار دارم.					
53	در محیط کار خود در معرض گرد و خاک زیادی قرار دارم.					
54	در محیط کار خود در معرض حرارت زیاد یا حرارت کم قرار دارم.					
55	در محیط کار خود در معرض نور نامناسب قرار دارم.					
56	شغل من از نظر فیزیکی خطرناک است.					
57	برنامه کار من نامنظم است.					
58	در محیط کار خود در معرض بوهای ناخوشایند قرار دارم.					
59	در محیط کار خود در معرض مواد سمی قرار دارم.					
60	در کار خود منزوی هستم.					