

## پرسشنامه استرس شغلی OSIPOW

پرسشنامه نقش‌های شغلی در سال ۱۹۸۷ توسط اسپو برای ارزیابی استرس فرد از شش بُعد: ۱- بارکاری نقش، ۲- بی‌کفایتی نقش، ۳- دوگانگی نقش، ۴- محدوده نقش، ۵- مسئولیت و ۶- محیط فیزیکی تهیه و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسشنامه شامل ۶۰ سوال می‌باشد که ابعاد ۶ گانه یاد شده هرکدام به ترتیب توسط ده عبارت مورد ارزیابی قرار می‌گیرند.

۱- بُعد "بارکاری نقش" وضعیت شخص را نسبت به تقاضاهای محیط کار مورد بررسی قرار می‌داد: ۱۰ سوال اول.

۲- بُعد "بی‌کفایتی نقش" تناسب میزان مهارت، تحصیلات و ویژگی‌های آموزشی و تجربی فرد را با نیازهای محیط کار ارزیابی میکند: ۱۰ سوال دوم.

۳- بُعد "دوگانگی نقش" آگاهی فرد از اولویت‌ها، چشم‌داشت‌های محیط کار و معیارهای ارزشیابی را ارزیابی می‌کند: ۱۰ سوال سوم.

۴- 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: ۱۰ سوال چهارم.

۵- بُعد "مسئولیت" احساس مسئولیت فرد از نظر کارآیی و رفاه دیگران در محیط کار را می‌سنجد: ۱۰ سوال پنجم.

۶- بُعد "محیط فیزیکی" شرایط نامساعد فیزیکی محیط کار که فرد در معرض آن قرار دارد را بررسی می‌کند: ۱۰ 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 5 گزینه، از هیچگاه برابر 1 امتیاز، گاهی=2، اغلب=3، معمولاً =4 و بیشتر اوقات برابر 5 امتیاز در نظر گرفته شده است. دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۶۰ تا ۳۰۰ 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 ۹۹ امتیاز |
| استرس کم تا متوسط   | ۱۰۰ تا ۱۴۹      |
| استرس متوسط تا شدید | ۱۵۰ تا ۱۹۹      |
| استرس شدید          | ۲۰۰ تا ۲۵۰      |

## 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.Sigmaassessment.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 ournal of Forensic Medicine, 2006; 12(3):144-۱۵۷.

### پرسشنامه استرس شغلی OSIPOW

| سوال  | هیچگاه | گاهی | اغلب | معمولاً | بیشتر اوقات |
|---|--------|------|------|---------|-------------|
| ۱- از من انتظار می رود در محیط کار در زمان کم وظایف متعددی را انجام دهم.                            |        |      |      |         |             |
| ۲- احساس می کنم مسئولیت های شغلی من رو به افزایش است.   |        |      |      |         |             |
| ۳- در محیط کار از من انتظار انجام کارهایی را دارند که هرگز برای آنها آموزش ندیده ام.                |        |      |      |         |             |
| ۴- من مجبورم وظایف مربوط به محیط کار را در منزل انجام دهم.  |        |      |      |         |             |
| ۵- برای انجام کار خود همه امکانات در دسترس من باشد.   |        |      |      |         |             |
| ۶- زمان انجام کارهای من محدود می باشد.  |        |      |      |         |             |
| ۷- احساس می کنم صلاحیت آنچه را انجام می دهم دارم.   |        |      |      |         |             |
| ۸- دلم می خواهد کمک بیشتری داشته باشم تا بتوانم پاسخگوی انتظاراتی که در محیط کار از من می رود باشم. |        |      |      |         |             |
| ۹- شغلم ایجاب میکند کارهای مختلفی را که از اهمیت یکسان برخوردارند همزمان انجام دهم.                 |        |      |      |         |             |
| ۱۰- از من انتظار می رود که بیشتر از حد معقول کار انجام دهم.   |        |      |      |         |             |
| ۱۱- احساس می کنم کار من با علایق و مهارت های من منطبق می باشد.                                      |        |      |      |         |             |
| ۱۲- احساس می کنم که در حرفه خود همانگونه که انتظار داشتم در حال پیشرفت هستم.                        |        |      |      |         |             |
| ۱۳- از کار خسته شده ام.   |        |      |      |         |             |
| ۱۴- احساس می کنم که در کار خود دارای مسئولیت کافی می باشم.  |        |      |      |         |             |
| ۱۵- استعداد من در محیط کار مورد استفاده قرار می گیرد.   |        |      |      |         |             |
| ۱۶- شغل من آینده خوبی دارد.   |        |      |      |         |             |
| ۱۷- شغل من از نظر موفقیت و مطرح بودن در جامعه مرا ارضا می کند.                                      |        |      |      |         |             |
| ۱۸- احساس می کنم توانایی های من بیش از حدی است که شغل من به آن نیاز دارد.                           |        |      |      |         |             |
| ۱۹- در محیط کار مهارت های جدیدی را می آموزم.  |        |      |      |         |             |
| ۲۰- باید وظایفی را انجام دهم که پایین تر از توانایی من است.   |        |      |      |         |             |
| ۲۱- در مورد عملکرد خود از سوپروایزر و مسئول بازخوردهای مناسب دریافت می کنم.                         |        |      |      |         |             |
| ۲۲- آنچه برای پیشرفت کار خود باید انجام دهم برای من روشن است.                                       |        |      |      |         |             |
| ۲۳- در محیط کار خود در مورد آنچه باید انجام دهم تردید دارم.   |        |      |      |         |             |
| ۲۴- وقتی با کارهای مختلف مواجه می شوم می دانم اولویت با کدام است.                                   |        |      |      |         |             |
| ۲۵- وقتی پروژه جدیدی به من محول می شود میدانم آن را از کی شروع کنم.                                 |        |      |      |         |             |
| ۲۶- سوپروایزر از من می خواهد کاری را انجام دهم که مغایر گفته اوست.                                  |        |      |      |         |             |
| ۲۷- دقیقاً می دانم در محیط کارم چه رفتارهایی را از من انتظار چگونه بگذارم.                          |        |      |      |         |             |
| ۲۸- اولویت های شغلی من برایم روشن است.  |        |      |      |         |             |
| ۲۹- کاملاً درک می کنم که مسئولم انتظار دارد وقتم را چگونه بگذارم.                                   |        |      |      |         |             |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  |  | ۳۰- اصولی را که بر اساس آن ارزشیابی می شوم می شناسم.  |
|  |  |  |  |  | ۳۱- بین آنچه مسئولم از من انتظار دارد انجام دهم و آنچه خود فکر می کنم صحیح است احساس تضاد می کنم. |
|  |  |  |  |  | ۳۲- احساس می کنم بین ناهماهنگی های محل کار گرفتار شده ام.   |
|  |  |  |  |  | ۳۳- دستور دهندگان من بیش از یک نفر می باشند.  |
|  |  |  |  |  | ۳۴- می دانم در سازمان در چه جایی مناسب هستم.  |
|  |  |  |  |  | ۳۵- در مورد کارهایی که انجام می دهم احساس خوبی دارم.  |
|  |  |  |  |  | ۳۶- سوپروایزرهای من ایده های متضادی در مورد کارهایی که باید انجام دهم دارند.                      |
|  |  |  |  |  | ۳۷- شغل من ایجاب می کند که با افرادی از گروه های مختلف حوزه های کاری کار کنم.                     |
|  |  |  |  |  | ۳۸- در محیط کار من مشخص است چه کسی کارها را پیش می برد.   |
|  |  |  |  |  | ۳۹- من مسئولیت های محیط کار خود را تقسیم کرده ام.   |
|  |  |  |  |  | ۴۰- من اغلب با افراد سایر گروه ها یا واحدهای کاری مخالفم.   |
|  |  |  |  |  | ۴۱- احساس میکنم در طی روز با افراد زیادی بیش از آنچه که ترجیح می دهم در تماسم.                    |
|  |  |  |  |  | ۴۲- من وقت کاری خود را صرف مشکلاتی می کنم که دیگران برای من به وجود آورده اند.                    |
|  |  |  |  |  | ۴۳- من مسئول رفاه رده های پایین تر از خود می باشم.  |
|  |  |  |  |  | ۴۴- همکاران من به من به عنوان یک رهبر می نگرند.   |
|  |  |  |  |  | ۴۵- من در محیط کار مسئول فعالیت های دیگران هم می باشم.  |
|  |  |  |  |  | ۴۶- من نگران صحت انجام کار افرادی هستم که با من کار می کنند.                                      |
|  |  |  |  |  | ۴۷- شغل من ایجاب می کند که تصمیم های مهمی را بگیرم.   |
|  |  |  |  |  | ۴۸- اگر در محیط کار اشتباهی از من سر بزند نتایج آن می تواند برای دیگران مضر باشد.                 |
|  |  |  |  |  | ۴۹- من در مورد انجام مسئولیت های شغلی ام نگرانم.  |
|  |  |  |  |  | ۵۰- افرادی را که با آن ها کار می کنم دوست دارم.   |
|  |  |  |  |  | ۵۱- در محیط کار خود در معرض سر و صدای زیادی قرار دارم.  |
|  |  |  |  |  | ۵۲- در محیط کار خود در معرض رطوبت زیادی قرار دارم.  |
|  |  |  |  |  | ۵۳- در محیط کار خود در معرض گرد و خاک زیادی قرار دارم.  |
|  |  |  |  |  | ۵۴- در محیط کار خود در معرض حرارت زیاد یا حرارت کم قرار دارم.                                     |
|  |  |  |  |  | ۵۵- در محیط کار خود در معرض نور نامناسب قرار دارم.  |
|  |  |  |  |  | ۵۶- شغل من از نظر فیزیکی خطرناک است.  |
|  |  |  |  |  | ۵۷- برنامه کار من نامنظم است.   |
|  |  |  |  |  | ۵۸- در محیط کار خود در معرض بوهای ناخوشایند قرار دارم.  |
|  |  |  |  |  | ۵۹- در محیط کار خود در معرض مواد سمی قرار دارم.   |
|  |  |  |  |  | ۶۰- در کار خود منزوی هستم.  |