

ARABIC

دليل الآلة من هيئة الصحة والسلامة
بخصوص
الاجهاد المتعلق بالعمل

HSE INDICATOR TOOL
FOR
WORK RELATED STRESS

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

1 ان المتوقع منى فى العمل واضح لى

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

2 يمكننى ان أقرر متى احتاج الى فترة راحة

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

3 مجموعات مختلفة فى العمل تطلب منى اشياء صعب عملها معا

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

4 اننى اعرف كيف أقوم بانجاز عملى

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

5 اننى اتعرض لاضطهاد شخصى فى صورة كلمات غير عطوفة

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

6 لدى مواعيد لانتهاء العمل لا يمكن انجازها

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

7 لو ان العمل اصبح صعب سوف يساعدنى زملائى

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

8 يتم اعطائى تقييم ايجابى للعمل الذى افعله

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

9 يجب ان اعلم بصورة مركزة جدا

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

10 يمكن ان ادلى برأى بخصوص مدى سرعة عملى

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

11 ان واجباتى ومسؤولياتى واضحة لى

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

12 لا بد ان اهمل بعض الأعمال لأنة لدى عمل كثير

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

13 ان أهداف قسمى واضحة تماما لى

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

14 يوجد احتكاك أو غضب بين الزملاء

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

15 لدى اختيار فى كيفية القيام بالعمل

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

16 انا غير قادر على اخذ فترات راحة كافية

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

17 اننى افهم وضع عملى مع الهدف الكلى للمنظمة

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

18 اننى تحت ضغط للعمل ساعات طويلة

ابدأ 1 2 3 4 5 دائما
نادرا 2 3 4 5 غالبا
احيانا 3 4 5 دائما
غالبا 4 5 دائما
دائما 5

19 لدى اختيار فى تقرير ما أقوم به فى العمل

ابدأ 5 4 3 2 1 دائما
نادرا 4 3 2 1 دائما
احيانا 3 2 1 دائما
غالبا 2 1 دائما
دائما 1

20 لا بد ان اعلم سريعا جدا

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">ابدأ</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">نادرا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">احيانا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">غالبيا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">دائما</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	ابدأ	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما	5	4	3	2	1		21 اننى اتعرض للتهديد فى عملى
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما								
5	4	3	2	1								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">ابدأ</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">نادرا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">احيانا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">غالبيا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">دائما</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	ابدأ	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما	5	4	3	2	1		22 عندى ضغوط زمنية غير واقعية
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما								
5	4	3	2	1								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">ابدأ</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">نادرا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">احيانا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">غالبيا</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">دائما</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	ابدأ	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما	1	2	3	4	5		23 يمكننى ان أعتد على مدير خطى لمساعدتى فى مشاكل العمل
ابدأ	نادرا	احيانا	غالبيا	دائما								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		24 انا أحصل على المساعدة والدعم المحتاج الية من زملاء
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		25 يمكننى ان ابدى رأى بخصوص العمل الذى اقوم به
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		26 لى فرص كافية لسؤال المديرين عن التغير فى العمل
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		27 انا احصل على الاحترام الذى استحققة فى العمل من زملائى
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		28 يتم تشاور الموظفين دائما عن التغير فى العمل
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		29 يمكننى التحدث مع مدير خطى عن أى شىء يخزننى فى العمل
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		30 وقت عملى يمكن ان يكون مرن
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		31 ان زملائى يرغبوا فى السماع لمشاكلى فى العمل
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		32 انة واضح لى كيفية التغيرات التى تحدث فى العمل
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		33 يتم دعمى من خلال عمل مساند لمشاعرى
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">1</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	5	4	3	2	1		34 ان العلاقات فى العمل مجهدة ومضغوطة
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
5	4	3	2	1								
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق بقوة</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">لا اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">محايد</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق</td> <td style="width: 20%; text-align: center;">اوافق بقوة</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">5</td> </tr> </table>	لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة	1	2	3	4	5		35 يمكننى ان ابدى رأى بخصوص سرعتى فى العمل
لا اوافق بقوة	لا اوافق	محايد	اوافق	اوافق بقوة								
1	2	3	4	5								

نشكرك على اكمال الاستبيان.