

Bạn có để ý không? Mức độ stress, hoặc mệt mỏi về tinh thần của bản thân...

Hãy thử kiểm tra mức độ stress

- Bài kiểm tra mức độ stress là **bài kiểm tra để một người tự chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình.**

Chỉ cần trả lời các câu hỏi trong bảng câu hỏi, bạn sẽ có thể xác định tình trạng stress của bản thân và mức độ ảnh hưởng của tình trạng stress đó, rồi sử dụng kết quả nhận được để đối phó với tình trạng stress một cách thích hợp.

- **Kết quả của bài kiểm tra được thông báo trực tiếp cho người dùng** và theo quy định, không ai khác nhìn thấy kết quả đó ngoài những người liên quan đến bài kiểm tra này (người hành nghề và nhân viên văn phòng tiến hành bài kiểm tra).

Người hành nghề là cá nhân có đủ trình độ chuyên môn, chẳng hạn như bác sĩ hoặc y tá y tế công cộng, đó là người sẽ tiến hành đánh giá kiểm tra mức độ stress, còn nhân viên văn phòng tiến hành bài kiểm tra sẽ chịu trách nhiệm về công việc văn thư, v.v. dưới sự chỉ đạo của người hành nghề. Cả hai người này đều bị ràng buộc bởi nghĩa vụ bảo mật và thông tin cá nhân được bảo vệ nghiêm ngặt.

- Dựa trên kết quả kiểm tra, những người được xác định cần có **các buổi khám tiếp theo sẽ được cung cấp** các buổi khám đó.

Theo yêu cầu của những người dùng đó, họ sẽ được hướng dẫn về cuộc phỏng vấn của bác sĩ.

- Kết quả sẽ được **tổng hợp và phân tích cho từng nhóm** sao cho người khác không xác định danh tính cá nhân và sẽ được sử dụng làm dữ liệu để xác định tình trạng stress tại nơi làm việc cũng như áp dụng cho việc cải thiện mức độ thoải mái trong môi trường làm việc.

Bài kiểm tra stress được tiến hành theo **Hệ thống Kiểm tra Mức độ Stress được quy định tại Điều 66-10 của Đạo luật An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp.**

Mặc dù không bắt buộc, nhưng bạn nên chủ động thực hiện bài kiểm tra để quản lý mức độ stress của bản thân và cải thiện mức độ sức khỏe tinh thần của toàn bộ nơi làm việc.

<Điều 66-10 của Đạo luật An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp>

Các nhà điều hành doanh nghiệp sẽ tiến hành kiểm tra người lao động để xác định mức độ gánh nặng tâm lý của họ bằng cách thuê bác sĩ, y tá y tế công cộng hoặc nhân sự khác do Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi chỉ định, theo quy định của Bộ này.

Đầu tiên, cần phải hiểu mục tiêu trên và cách xử lý thông tin cá nhân. Ngoài ra, những người làm bài kiểm tra mức độ stress nên đọc “Những điểm cần lưu ý khi điền vào bảng câu hỏi” ở mặt sau của biểu mẫu này trước khi điền vào Bảng câu hỏi Kiểm tra Mức độ Stress.

Đi đến
mặt sau

Bảng câu hỏi Kiểm tra Mức độ Stress:
Lưu ý Quan trọng Khi Điền và Gửi Thông tin của Bạn

- Sử dụng bút chì (hoặc bút chì bấm) để trả lời các câu hỏi.
Xin đừng sử dụng bút bi.
- Để trả lời từng câu hỏi, hãy chọn câu trả lời phù hợp nhất và đánh dấu đúng cách vào bảng câu hỏi.
- Phải đánh dấu rõ ràng vào ô chứa câu trả lời.

*** Ví dụ về cách đánh dấu câu trả lời**

Ví dụ về đánh dấu đúng cách 

Ví dụ về đánh dấu sai cách   

- Việc trả lời không đầy đủ, điền sai mục thông tin hoặc chọn nhiều câu trả lời sẽ khiến kết quả không chính xác. Hãy nhớ xem lại câu trả lời của bạn trước khi gửi.
 - * **Các câu hỏi chưa được trả lời sẽ tự động được đánh dấu là tùy chọn “tệ nhất”.**
 - * **Nếu đánh dấu vào nhiều câu trả lời thì tùy chọn “tệ” sẽ tự động được chọn.**
- Vui lòng gửi bảng câu hỏi đã hoàn thành trong một phong bì dán kín.
- Không gấp biểu mẫu khi bỏ vào phong bì. Điều này có thể gây ra sai sót khi máy tính quét phiếu để ghi điểm.

Hiệp hội Sức khỏe lao động tỉnh Saga

sẽ được ủy quyền thực hiện kiểm tra mức độ stress dựa trên cuộc khảo sát này.

- Khi tiến hành kiểm tra mức độ stress, Hiệp hội sẽ cố gắng thực hiện tất cả các biện pháp khả dĩ để bảo vệ thông tin cá nhân bằng cách chỉ cho phép nhân viên tiến hành và quản lý bài kiểm tra mới được xử lý dữ liệu, cũng như bằng cách tăng cường bảo mật để bảo vệ thông tin cá nhân khỏi việc sử dụng trái phép, rò rỉ và mất mát.
- Về nguyên tắc, Hiệp hội sẽ chỉ sử dụng dữ liệu như câu trả lời cho bảng câu hỏi cũng như các kết quả tiếp theo cho các quy trình liên quan đến hệ thống kiểm tra mức độ stress, chẳng hạn như bài kiểm tra mức độ stress và hướng dẫn cho cuộc phỏng vấn. Tuy nhiên, Hiệp hội có thể sử dụng dữ liệu đó cho nghiên cứu học thuật nhằm cải thiện y tế công cộng, v.v. hoặc cung cấp cho người dùng dưới dạng dữ liệu tổng hợp không xác định danh tính cá nhân.
 - * Ở cuối bảng câu hỏi, có một ô để xác nhận việc đồng ý cung cấp dữ liệu cho nghiên cứu học thuật và các mục đích khác. Hiệp hội sẽ không sử dụng dữ liệu từ những người không đồng ý cho các mục đích nêu trên.