

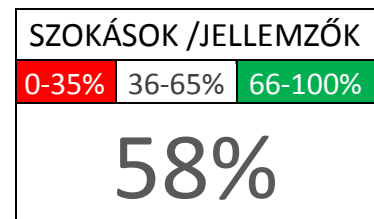
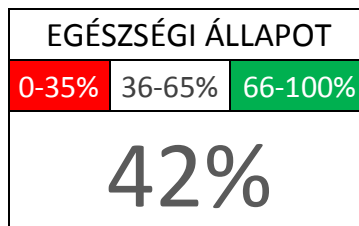
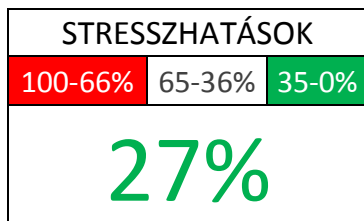
Stressz-M.

Kezeld jól a stresszt!

Mohamed Aida*

EGYÉNI STRESSZLELTÁRA

(valós eredmény kitalált névvel)



Cégnév:
Nyugalom Kft.

Dátum:
2014. 08. 15

Köszönjük, hogy a kérdőív kitöltésével hozzájárult a pszichoszociális kockázatok felméréséhez. Válaszait különböző kategóriákba osztottuk. A kategóriák (dimenziók) kiemelt területei a lehetséges kockázatoknak.

A kapott eredményeket három kategóriába soroltuk be:

1. megfelelő (zöld színnel jelölve)
2. fejlesztendő (szürke színnel jelölve)
3. probléma (piros színnel jelölve)

A válaszainak az eredményét százalékos formában is kiszámoltuk a könnyebb összehasonlíthatóság miatt, melynek az összesített eredményét a fedőlap elején találja meg.

Mit mutatnak meg ezek az összesített eredmények:

Stresszhatások:

Ez a százalékos mutató azt jelzi, hogy az egyéni stresszhatások, valamint a vállalati stresszfaktorok (kollektíva, szervezeti működés, elégedettség) hogyan hatnak Önre, milyen erős gondolati és érzelmi hatást váltanak ki Önből...

Szokások, jellemzők:

A szokások és jellemzők százalékos eredménye azt jelzi vissza, hogy Ön hogyan kezeli ezeket a fellépő stressz hatásokat. A jelenlegi szokásai mennyire segítik ezekkel a hatásokkal szembeni ellenállását. Milyen stressz-kezelő technikákat alkalmaz, mennyit mozog, hogyan tölti a szabadidejét. Összességében azt jelzi vissza, hogy az Ön megküzdési módjai mennyire működnek optimálisan..

Egészségi állapot:

Ez az érték a fenti két mutatónak az eredményét mutatja meg. Az Önt érő stressz hatások és a jelenlegi szokásai és alkalmazott megküzdési gyakorlata, milyen eredményességgel tudja megőrizni az Ön egészségi állapotát...

Egyéni Stresszleltár:

Az Egyéni Stressz Leltár összesített eredmények részleteit mutatja meg. Melyek azok a területek, amivel Önnek problémája van, ezt jelzi a (piros X). Mi az ami fejlesztendő (szürke X). Ami jól működik (zöld X).

Egyéni Stresszleltár

név: **Mohamed Aida**

Egészségi állapot	Összesített eredmények					
	probléma	fejlesztendő			megfelelő	
Érzelmi tünetek		X				
Testi tünetek						
Általános jellemzők, szokások						
Test-tömeg index					X	
Alvás		X				
Dohányzás					X	
Alkohol					X	
Gyógyszerhasználat					X	
Mozgás, sport, napi aktivitás	X					
Stresszkezelő technikák ismerete / használata		X				
Tudatos stresszkezelés	X					
Stresszel való megküzdés (coping)						
Optimizmus		X				
Kontrollképesség					X	
Rugalmasság					X	
Kitartás		X				
Stressz hatások	Objektív			Szubjektív		
	probléma	fejlesztendő	megfelelő	probléma	fejlesztendő	megfelelő
Egyéni stressz						
Párkapcsolat, családi viszonyok	X				X	
Anyagi állapot / pénzügyi helyzet	X				X	
Közlekedés alatt fellépő stresszhatások			X			X
Szervezeti stresszfaktorok						
Munkahelyi kollektíva						
Közösségi kollegiális viszonyok	X					X
Rendelkezésre állás, összetartás, egymás segítése			X			X
Belső konfliktusok / konfliktuskezelés		X			X	
Problémamegoldás / problémakezelés	X				X	
Mobbing / munkahelyi erőszak			X			X
Szexuális zaklatás			X			X
Szervezeti szint						
Szervezeti légkör		X				X
Befolyásolhatatlan / megjósolhatatlan események		X				X
Túlmunka mennyisége, hatása a munkavállalóra		X				X
Szabályozottság (világos célok, feladatok)		X				X
Vezetői / vezetési stílus			X			X
Vezetői visszajelzés módja, gyakorisága		X				X
Együttműködés más osztályokkal		X				X
Célok elérési képessége			X			X
Családi-munkahelyi szerepek összeegyeztethetősége			X			X
Elégedettség						
Munkakör / képességek / illeszkedés			X			X
Karrier lehetőség, előrelépés		X				X
Elégedettség a juttatásokkal		X			X	
Munkakörnyezettel, munkafeltételek kapcsolatos elégedettség			X			X
Főbb nehézségek / megoldandó problémák				Javaslatok/ Ötletek		
1) Mi az amin szívesen javítana a magánéletében?				Hogyan tudja ezt megtenni? Írjon néhány olyan tevékenységet/dolgát, amely előre viszi a leírt célja elérésében.		
Talán jó lenne egy társat találni, mert barátaim, barátnőim vannak, de más egy társ.				Csak netes társkeresőn lehetséges, de ez rengeteg időt vesz igénybe		
2) Mi az az egy dolog ami a leginkább zavarja a munkahelyén?				Kérjük írja le milyen a javaslata van a probléma megoldására:		
Kollégák közötti kapcs. probléma				Több szabadidős, kapcsolatépítő tevékenységet, amibe be lehet vonni a kollégákat		
3) Mi az az egy dolog/probléma, aminek a megoldása a legnagyobb közérzetjavulást okozná az Ön számára? (Az anyagi juttatásokon kívül.)				Írja le önmagának, mit fog másként tenni már holnap:		
Sürgősen rendbe kellene tenni a fogaimat. (sajnos ez is anyagiakon múlik)				Holnap még nem, de novemberben el kezdem látogatni a fogorvost.		

A felmérés készítője: Alternatíva Tanácsadó Csoport Kft. Gödöllő Juhar u. 2. e-mail: info@Stressz-M.hu

Hogyan nézze végig ezt a táblázatot?

Egészségi Állapot:

Minden ember számára fontos a saját egészsége, azonban az emberek többsége akkor kezd el komolyabban foglalkozni vele, amikor valamilyen problémával, vagy betegséggel kell megküzdenie. A stressz több betegségnek (szív, érrendszeri problémák, emésztési zavarok, diabetes, daganatos megbetegedés stb.) a közvetlen kiváltó oka lehet.

A kérdőívben adott válaszai alapján az egészségi állapotára vonatkozó százalékos mutatót az Egyéni Stressz Leltárban található 4 érték összesített eredményeként számoltuk ki:

1. Érzelmi tünetek
2. Testi tünetek
3. BMI index
4. Gyógyszerhasználat

Az érzelmi tünet az első jel, hogy valamilyen probléma van jelen az Ön életében. Ha ez a probléma sokáig fenn áll, akkor jelennek meg a testi tünetek. A BMI index megmutatja, hogy az aktuális testsúlya mennyire felel meg az életkora optimális állapotának. A gyógyszerhasználat pedig, már valamilyen konkrét egészségi problémára utal.

Szokások, jellemzők:

Ez az a rész, ami igazán Önön múlik! Mit tesz Ön az egészsége megőrzése érdekében? Mennyit mozog, használ-e rendszeresen valamilyen stressz-kezelő technikát, hogyan igyekszik lazítani a munka után, mivel tölti a szabadidejét..

Megküzdés (Coping): A stressz hatások kezelésében elsődleges szerepe a **kontrollképességnek** van. Mennyire tudja kézben tartani, irányítani a saját életét és a környezetében felmerülő hatásokat és problémákat. Az **optimizmus** a pozitív gondolkodás elengedhetetlen feltétele a jó egészségnek. Ha nem vagyunk képesek megtalálni egy esemény pozitív hatásait, ha csak a negatívumra koncentrálnunk, akkor nem tudunk jó eredményeket elérni. Az életünk során többször kerülünk olyan helyzetbe, amikor változtatnunk kell a már meglévő szokásainkon. Az élet egy folyamatos változás, amihez rugalmasan kell alkalmazkodnunk. Amennyiben nincs meg bennünk ez a **rugalmasság** a változásra való hajlam, akkor minden változás nagyon komoly belső feszültséget okoz, amitől rosszul érezzük magunkat. Még egy fontos elem, amit vizsgáltunk, és ami elengedhetetlen az életben felmerülő feladatok/ problémák megoldásában, ez pedig a kitartás. **Kitartás** nélkül nem lehet tartós sikereket elérni. Mindig vannak jobb és rosszabb időszakok az életben, a rugalmasság, a kitartás, a pozitív gondolatokkal ötvözve, mindig segít átvészelni egy-egy nehezebb időszakot.

A kapott értékek azt mutatják meg, hogy a válaszai alapján ezeket a megküzdési módokat milyen szinten használja.

Stresszhatások:

Objektív/szubjektív értékelés: a lehetséges stressz hatásoknak van egy gondolati és egy érzelmi síkja. Ezt a két tényezőt a kérdőívben külön vizsgáljuk. Az előbbit az „objektív” általában tényeken alapuló, míg az utóbbit „szubjektív” kategóriába soroltuk. Ez a két kategória a táblázatban azt jelzi vissza, hogy amit gondolunk, és amit érzünk, az mennyire van összhangban egymással. Amennyiben azonos kérdéskörnél a táblázat eltérő értéket mutat, akkor valamilyen rejtett probléma van a háttérben, ami tudattalanul belső feszültséget okozhat.

Egyéni stresszhatások: Ha terhelt időszakról beszélünk, akkor ebbe bele kell érteni gyermekkorban szerzett tapasztalatokat is. A korai gyermekkori élményeknek, a szülőktől tanult szokásoknak, felvett szerepeknek meghatározó hatása van arra, hogyan tud jelen helyzetében megküzdeni a stresszel. Az ellentétes nemű szülővel lévő kapcsolata pedig, nagyban meghatározza a jelenlegi párkapcsolatának a jellegét és a minőségét. Az egyéni stressz hatásoknál ezért kérdezzük rá e kapcsolatok a meglétére és a minőségére.

Az aktuális pénzügyi helyzetben és a vagyoni állapotban bekövetkező változás szintén nagyon komoly stressz forrás lehet, ami a jelen gazdasági környezetben sokak életében erős negatív értéket mutat. A mobilizáció egy új munkahely felkutatása és a napi munkába járás szintén olyan hatások, amit különböző módon élünk meg. Ezen tényezők aktuális értékeit mutatja meg ez a szakasz.

Vállalati stresszfaktorok

Kollektíva: Életünk csak nem 2/3 részét a munkahelyünkön töltjük, nagyon nem mindegy milyen munkatársakkal dolgozunk együtt. A kérdőívben azokra a főbb területekre kérdezzük rá, ami probléma és feszültség forrás lehet.

Szervezeti működés: A munkahelyi környezet az adott cég/munkáltató szervezeti szintű működése az adott vállalati kultúra, a munkavégzés keretei szabályozottsága, a közvetlen vezetővel fennálló kapcsolat mind-mind lehetséges stresszfaktor.

Elégedettség: Az, hogy mennyire elégedett a jelenlegi munkakörülményeivel, a környezetével a biztosított anyagi és nem anyagi jellegű juttatásokkal különböző hatásokat váltanak ki. Ezeknek a hatásoknak az eredménye látható a táblázat e részében.

A kérdőív utolsó szakaszában lehetőséget biztosítottunk a magánéletre és a munkahelyre vonatkozó visszajelzésekre is. A magánéleti feljegyzés abban segíthet, hogy a kérdőívben érintett témák alapján mi az, amin javítani szeretne. A kapott értékek egy jelen állapotot mutatnak. Ezen állapotok egy része a kitöltő által megváltoztatható, erre kell koncentrálnia.

A Vállalatra vonatkozó visszajelzést pedig a vezetők tudják felhasználni a későbbi fejlesztési terveikhez, folyamataikhoz.

Köszönjük szépen a részvételét! Jó egészséget kívánunk Önnek!