

Stressz-M.
Kezeld jól a stresszt!

Stressz-M kérdőív leírás

Healthy
Workplaces
Manage Stress



European Agency
for Safety and Health
at Work



Healthy Workplaces

www.healthy-workplaces.eu

www.stressz-m.hu

A kérdőív kialakításának a főbb szempontjai:

Cél: Egy olyan pszichoszociális kockázatok felmérésére használható eszköz elkészítése, mely egyéni szinten azonosítja be a főbb pszichoszociális kockázatokat és ebből többszintű visszajelzést biztosít (egyéni/csoport/szervezeti) szinten.

A visszajelzés szempontjai:

- A könnyű értelmezhetőség
- Standard formátum
- Áttekinthetőség
- Gyakorlati alkalmazhatóság

Cégünk a kérdőív első online változatát már 2010-ben elkészítette. A kérdőív alapszerkezetét akkor a **Juhász Ágnes** által készített **Munkahelyi stressz, munkahelyi egészségfejlesztés** témában 2003-ban készült oktatási segédanyag, valamint a 2010-es ESENER tanulmány **Új és újonnan felmerülő kockázatokról szóló európai vállalati felmérés** adta.

Modellek, melyet a kérdőív elkészítésénél figyelembe vettünk:

- I. **Harrison - Személy-környezet illeszkedés modell** (szubjektív környezet-szubjektív személyi értékelés)
- II. **Karasek - Megterhelés-Kontroll-Támogatás modell**
 - a. A munka két alapjellemezőjének az egymáshoz való viszonyából fakad
 1. **Pszichológiai**, munka-követelmények/megterhelés (időnyomás, feszített munkatempó, személyi konfliktus, készségek elavulása)
 2. **Döntési jogkör**, autonómia /kontroll (a dolgozó hogyan kontrollálja tevékenységeit, képességei felhasználását)
 - Legrosszabb lehetőség /követelmény magas- döntési szabadság alacsony/
 - A motiváció, bevonódás a személyes fejlődés akkor jelenik meg, ha a követelmény és a döntési lehetőség is magas
- III. **Theorell a** Karasek modell kiegészítése a - **szociális támogatottság**: mint új változó a munkatársaktól és a felettesektől kapott társas interakciók 2 típusa :
 1. Társas-érzelmi támogatás (bizalom, társas támogatás a munkacsoportban)
 2. Feladatvégzéshez kapott extra segítség (munkatársaktól, feletttestől)

IV. **Siegrist - Erőfeszítés – Jutalom- Egyenlőtlenség modellje** szerint:

A végzett munka és az érte kapott elismerés aránytalansága stresszorként hat, ami idővel egészségkockázati tényezővé válik.

A modell az erőfeszítés összetevői között említi a munkával kapcsolatos időkényszer okozta nyomást, a megszakításokat, a személyes felelősséget, a fizikai megterhelést, a túlórákat és a növekvő követelményeket.

A jutalom oldalon az anyagi juttatások, az elismerések illetve a karrier támogatása szerepel.

Az első kérdőívet 2010-ben elkészítettük, teszteltük, de gyakorlati alkalmazását, piaci bevezetését nem valósítottuk meg.

2014-ben az EU-OHSA pályázati felhívására újra elővettük, átstrukturáltuk és egy eredményértékelő szoftvert készítettünk hozzá. A mérési dimenziókat kiegészítettük a megküzdéssel / copinggal. Itt figyelembe vettük a korábban **Oláh Attila** által készített **Pszichológiai immunrendszer** kérdőívét. A szervezeti működéshez pedig a **Jim Collins** által készített **Jóából kiváló** tanulmányát.

Az új kérdőív **125 egyedileg összeállított kérdésből áll, innovatív struktúrában**. A kérdőív validitási vizsgálatát 2015-ben tervezzük megvalósítani, a BME Ergonómia és Pszichológia tanszék közreműködésével. **Az innováció a kérdések több szempontú összeállításában és a visszajelzés módjában is megjelenik**. A kérdésekhez kapcsolódó válaszokhoz százalékos értéket rendeltünk, a kérdéseket pedig egyedileg súlyoztuk a mérési dimenziókban (néhány kérdés témájától függően eltérő súllyal 2 mérési dimenzióhoz is kapcsolódik). A stresszhatások vizsgálatánál külön vizsgáltuk az „objektív” tényeken alapuló gondolati tartalmakat és a „szubjektív” érzelmi megélést.

A vizsgált mérési dimenziók:

Egészségi állapot		
Érzelmi tünetek	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Testi tünetek	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Test-tömeg index	Súlyozás összege: 0.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Gyógyszerhasználat	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Szokások / jellemzők		
Alvás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Dohányzás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Alkoholfogyasztás	Súlyozás összege: 0.0	<i>Kérdések száma: 2</i>
Mozgás/sport, napi aktivitás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Stresszkezelő technikák ismerete, használata	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 1</i>
Tudatos stresszkezelés	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Megküzdés / Coping		
Kontrollképesség	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Optimizmus	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Rugalmasság	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Kitartás	Súlyozás összege: 1.0	<i>Kérdések száma: 3</i>

Egyéni stresszhatások		
Családi viszonyok, párkapcsolat	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Anyagi állapot, pénzügyi helyzet	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Közlekedés alatt fellépő stressz	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Munkahelyi kollektíva		
Közösségi, kollegiális viszonyok	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Rendelkezésre állás, egymás segítése, összetartás	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Belső konfliktusok / konfliktuskezelés	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Problémamegoldás / problémakezelés	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 5</i>
Mobbing / munkahelyi erőszak	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Szexuális zaklatás	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 2</i>
Szervezeti szint		
Szervezeti légkör	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Befolyásolhatatlan, megjósolhatatlan események	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Túlmunka mennyisége, hatása a munkavállalóra	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Szabályozottság, világos célok, keretek	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Vezetői / vezetési stílus	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 5</i>
Vezetői visszajelzés módja, gyakorisága	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Együttműködés más osztályokkal	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Célok elérési képessége, célmegvalósítás	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 2</i>
Munka-magánélet egyensúlya / Work-life balance	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 4</i>
Elégedettség		
Munkakör / képesség / illeszkedés	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Karrier / előrelépési lehetőség	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Elégedettség a juttatásokkal	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>
Munkakörnyezettel, eszközökkel való elégedettség	Súlyozás összege: 2.0	<i>Kérdések száma: 3</i>

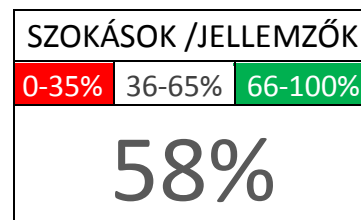
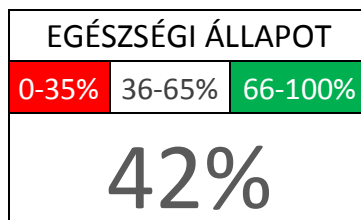
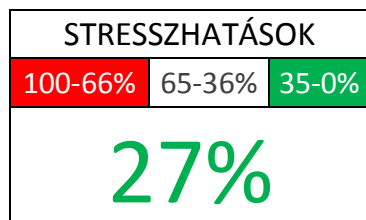
A kérdőív utolsó szakasza további 4 feleletválasztós és 6 kifejtős kérdést is tartalmaz. A feleletválasztós kérdésekből kettő a vezetői kompetenciákat, kettő pedig az szervezeti működést vizsgálja. A 6 kifejtős kérdés a főbb munkahelyi problémákat pontosítja és a magánélet fejlesztendő területeire kérdez rá. A beazonosított problémákhoz összegyűjti az egyéni javaslatokat is.

A kérdőív elérhetősége: <http://stressz-m.hu/meres/stressz-teszt/>

A megadott válaszok alapján a mérési dimenziók eredményeit a rendszer 3 kategóriába sorolja:

Egészségi állapot	Összesített eredmények		
	Probléma	Fejlesztendő	Megfelelő
Érzelmi tünetek			X
Testi tünetek		X	
Test-tömeg index	X		
Gyógyszerhasználat	X		
Általános jellemzők, szokások			
Alvás	X		
Dohányzás	X		
Alkohol	X		
Mozgás, sport, napi aktivitás			X
Stresszkezelő technikák ismerete / használata	X		
Tudatos stresszkezelés	X		

A mérési dimenziók eredményeit az egyéni kérdőív fedőlapján 3 fő csoportban összesítjük, így módon minden kitöltő számára meg tudjuk jeleníteni az adott csoportba tartozó mérési dimenziók átlagértékét:



Az egyéni kitöltések összesített eredményei adják a **csoportos és a szervezeti** visszajelzések alapinformációit, melyekben a vezetőkre és a vizsgált szervezetre vonatkozó információkat (Szervezeti működés, Kollektíva, Elégedettség) hangsúlyosan kiemeljük.

A kérdőív összeállításában részt vett szakemberek:

Dr. Jakab Julianna (Közgazdász, Pszichológus, Szervezetfejlesztő tréner)

Béhm Zsuzsanna (Tréner, Szervezetfejlesztő)

Faragó István (Közgazdász, Integrál pszichológiai tanácsadó, Tréner)

Kaszás Máté (Informatikus, Média tanácsadó)

Szakértők:

Juhász Ágnes PhD. (Pszichológus, Egészségfejlesztő szakember)

Dr. Kun Ágota (Pszichológus, BME Ergonómia és Pszichológia tanszék, Egyetemi Adjunktus)