



*Stressz-M.*  
Kezeld jól a stresszt!

## *Stressz-M kutatási ismertető*

**Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség**

2014-2015-ös nemzetközi kampányához kapcsolódva

Healthy  
Workplaces  
**Manage Stress**



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)

[www.stressz-m.hu](http://www.stressz-m.hu)

## SZERVEZETI PSZICHOSZOCIÁLIS KOCKÁZATOK KUTATÁSA

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény **2008. január 1-jétől** hatályos módosítása emeli be a munkavédelem törvényi szintű szabályozásába a **pszichoszociális kockázati tényezők kezelésének munkáltatói feladatát**. A munkáltatóknak fel kell mérniük, hogy milyen kockázatot jelent a munkahelyi szervezetükben a stressz, és hogyan lehet azt elhárítani. A törvényi megfogalmazás szerint a munkaadónak azokat a körülményeket, hatásokat (munkaszervezést, munkarendet, konfliktusokat, foglalkoztatási jogviszony bizonytalanságát, stb.) kell a munkahelyen vizsgálnia, melyek stresszt, majd annak következtében pszichoszomatikus (lelki eredetű szervi) megbetegedést vagy balesetet okozhatnak.

A **BME Ergonómia és Pszichológia tanszék** és az Alternatíva Tanácsadó Csoport Kft. kutatást indít a Stressz-M online mérőeszköz-rendszer validálására, mely – a törvényi előírásoknak megfelelően - képes feltérképezni a pszichoszociális kockázatok aktuális állapotát a szervezetekben. Az országos kutatás keretében szeretnénk egy körképet kapni a magyar vállalatok/gazdasági társaságok stressz-szintjéről, megvizsgálva a szervezeti és egyéni jellemzők, valamint a pszichoszociális kockázatok kapcsolatát.

### **Céljaink:**

- ✓ A kutatásban részt vevő szervezeteknek segítséget nyújtani a pszichoszociális kockázatok felmérésben és kezelésében
- ✓ A magyar kis-, közép- és nagyvállalatok kihívásaihoz tudományosan megalapozott, kutatásokon alapuló adatokat szolgáltatni
- ✓ Feltárni a lehetséges fejlesztési területeket a kis-, közép- és nagyvállalatok hatékonyságnövelése szempontjából
- ✓ A magyar kis-, közép- és nagyvállalatok számára megfelelő módszertant kialakítani a pszichoszociális kockázatok méréséhez és kezeléséhez
- ✓ Hozzájárulni a magyar kis- és középvállalatok, valamint a nagyvállalatok fejlesztéséhez a pszichoszociális kockázatok kezelése kapcsán: kutatási eredmények és ingyenes tananyagok publikálása által

**A kérdőív célja** a munkavállalót a munkahelyén érő azon hatások (konfliktusok, munkaszervezés, munkarend, foglalkoztatási jogviszony bizonytalansága stb.) felmérése, amelyek befolyásolják az aktuális válaszreakciót, illetőleg ezzel összefüggésben stresszt, munkabalesetet-, vagy lelki eredetű szervi (pszichoszomatikus) megbetegedés okozhatnak. Szempont még a cég működésének értékelése munkavállalói szemszögből (a dolgozókat érő személyes hatások megélésének a mérésével). A kérdőív segítségével a dolgozók és a vezetők személyes javaslatait és ötleteit is összegyűjtjük, melyek felhasználhatóak a szervezeti szintű prevenció intézkedések megtervezéséhez.

**Az eredmények felhasználhatóak továbbá:**

- A tervezett szervezetfejlesztési folyamatok alátámasztására
- A fejlesztendő területek és kompetenciák beazonosítására
- A szervezet különböző osztályainak, területeinek az összehasonlítására
- A munkahelyi egészségfejlesztési tervhez szükséges információk begyűjtéséhez

**Ha részt vesz a kutatásban (ingyenesen maximum 50 fős mintavétellel):**

Megkapja a **szervezetére, vagy az adott osztályára** vonatkozó pszichoszociális kockázatokat feltérképező diagnózist:

- ✓ A felmérés összesített eredményeit (Kollektíva, Szervezeti működés, Elégedettség) bontásban
- ✓ A főbb fejlesztendő területek megjelölésével
- ✓ A problémás területekhez kapcsolódó vezetői és dolgozói javaslatokat

Valamint **minden egyes kitöltő munkatársa** megkapja:

- ✓ A saját személyes egyéni stressz-profilját (Egészségi állapot, Szokások, Stresszhatások)
- ✓ Az egyéni megküzdést segítő anyagok/programok elérhetőségét

**Célkitűzésünk a témához kapcsolódó, széleskörű együttműködés megteremtése.** Úgy gondoljuk, hogy ehhez több szereplő bevonása szükséges:

- Egyetemi kutatói bázis, mely a szakmai/tudományos háttérrel biztosítaná
- Gazdasági társaságok, melyekben az adatok felvétele történne
- Egészségfejlesztéssel, munkavédelemmel a gyakorlatban foglalkozó cégek, képviseletek, a lebonyolításhoz és a felmerülő fejlesztésekhez
- Továbbá olyan vállalatok, érdekképviselői szervek, melyek fontosnak érzik a témában történt kutatások terjesztését és a megoldások alkalmazását

**Mintavételi időszak: 2015. március 31. – november 30.**

**További információk:** <http://stressz-m.hu/meres/munkahelyi-felmeres/>