

# Stressz-M.

Egyensúlyban a **M**unkában és  
a **M**agánéletben  
2015. szeptember 10.



*Online kérdőív bemutatása*

Előadó: Faragó István

# A Pszichoszociális kockázatok meghatározása

## Magyarországi szabályozás

- „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.
- Az előírás lényegi tartalma az, hogy a munkáltató minden lehetséges módon igyekezzék elkerülni a káros stresszt okozó, tartós hatásokat. Ez egyedi mérlegelést, a konkrét helyzet minden irányú, a dolgozó tulajdonságaira, változó stressz tűrő képességére is tekintettel történő elemzését jelenti.”

# A Pszichoszociális kockázatok meghatározása

## EU-OSHA definíció

„Kölcsönhatás a pszichológiai és társadalmi tényezők között”

A pszichoszociális kockázatokat úgy lehet meghatározni, mint a munkatervezésnek és a munkaszervezésének, illetve a munka vezetésének olyan szempontjait, valamint szociális és környezeti összefüggéseit, melyek pszichés, szociális és fizikai ártalmakat okozhatnak.\*

*\*Forrás: EU-OSHA Munkahelyi Pszichoszociális kockázatok SLIC2012*

# Mit mérünk? (Jelenlegi rendszerek)

1. Szakértői szempontú problémamegoldás
2. Nagyrészt papír-ceruza tesztek
3. Mindenki másként készíti el, értelmezi ki és készit akciótervet
4. Interdiszciplináris probléma (egészségügyi/ munkaügyi/ szervezeti/ szociális/ egyéni)

# A Stressz-M Kérdőív kialakításának a főbb szempontjai

## **Cél:**

- 1.** Pszichoszociális kockázatok felmérésére használható eszköz elkészítése
- 2.** Egyéni szinten azonosítsa be a főbb pszichoszociális kockázatokat
- 3.** Többszintű visszajelzést biztosítson (egyéni/csoport/szervezeti) szinten

# A Kérdőív kialakításának a főbb szempontjai

## **Visszajelzés szempontja:**

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

# Kérdőív kialakításának a főbb szempontjai

## **Mérési dimenziók / Kérdések összeállítása:**

- ✓ Meghatároztuk a mérési dimenziókat
- ✓ Dimenziókhoz kérdéseket rendeltünk és súlyoztuk
- ✓ Hatos skálát használtunk
- ✓ Válaszok % értéket kaptak
- ✓ Az eredményeket 3 kategóriába soroltuk
  - 0 – 35 % **Probléma**
  - 36 – 65 % Fejlesztendő
  - 66-100% **Megfelelő**

# Kérdőív mérési dimenziói 1

## Egészségi állapot

| <b>Egészségi állapot</b> |                       |                          |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 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> |



# Kérdőív mérési dimenziói 2

Stressz-M.

## Szokások, jellemzők

| 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> |

# Kérdőív mérési dimenziói 3

Stressz-M.

## Stresszhatások

Objektív-Szubjektív

| Egyéni stresszhatások            |                       |
|----------------------------------|-----------------------|
| Családi viszonyok, párkapcsolat  | Súlyozás összege: 2.0 |
| Anyagi állapot, pénzügyi helyzet | Súlyozás összege: 2.0 |
| Közlekedés alatt fellépő stressz | Súlyozás összege: 2.0 |

| Munkahelyi kollektíva                             |                       |
|---|-----------------------|
| Közösségi, kollegiális viszonyok                  | Súlyozás összege: 2.0 |
| Rendelkezésre állás, egymás segítése, összetartás | Súlyozás összege: 2.0 |
| Belső konfliktusok / konfliktuskezelés            | Súlyozás összege: 2.0 |
| Problémamegoldás / problémakezelés                | Súlyozás összege: 2.0 |
| Mobbing / munkahelyi erőszak                      | Súlyozás összege: 2.0 |
| Szexuális zaklatás                                | Súlyozás összege: 2.0 |

| Szervezeti szint                                 |                       |                   |
|--|-----------------------|-------------------|
| Szervezeti légkör                                | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 4 |
| Befolyásolhatatlan, megjósolhatatlan események   | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 4 |
| Túlmunka mennyisége, hatása a munkavállalóra     | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 4 |
| Szabályozottság, világos célok, keretek          | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 4 |
| Vezetői / vezetési stílus                        | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 5 |
| Vezetői visszajelzés módja, gyakorisága          | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 4 |
| Együttműködés más osztályokkal                   | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 3 |
| Célok elérési képessége, célmegvalósítás         | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 2 |
| Munka-magánélet egyensúlya / Work-life balance   | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 4 |
| Elégedettség                                     |                       |                   |
| Munkakör / képesség / illeszkedés                | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 3 |
| Karrier / előrelépési lehetőség                  | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 3 |
| Elégedettség a juttatásokkal                     | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 3 |
| Munkakörnyezettel, eszközökkel való elégedettség | Súlyozás összege: 2.0 | Kérdések száma: 3 |

# *Kérdőív mérési dimenziói 4*

## *Vezetői kompetenciák / Szervezeti folyamatok értékelése*

**A kérdőív utolsó szakasza további 4 feleletválasztós kérdés:**

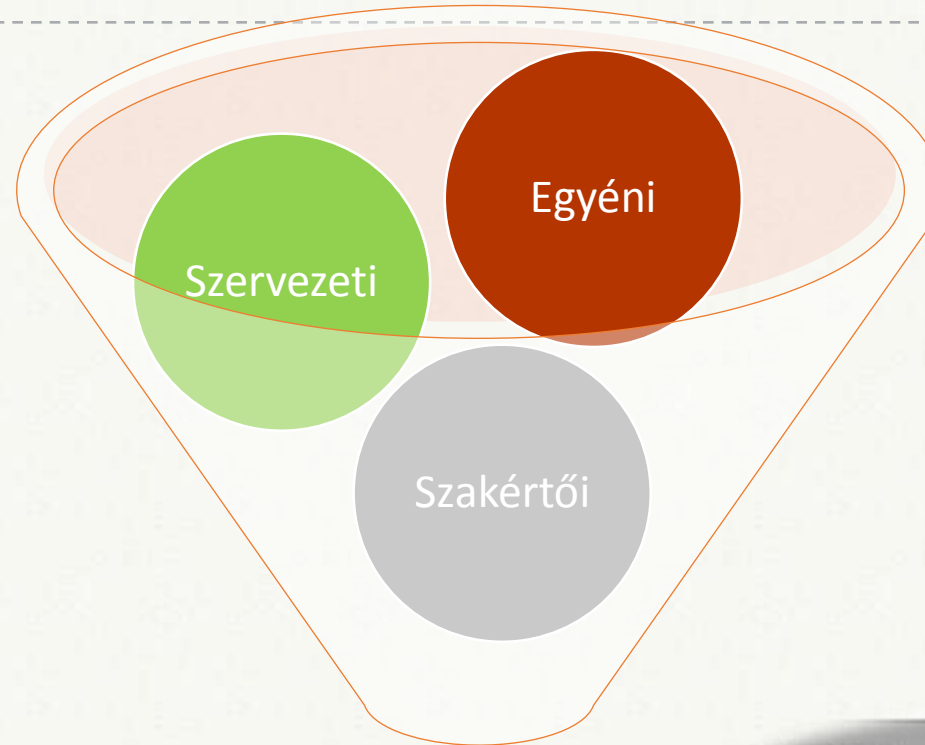
- Vezetői kompetenciák
- Szervezeti működést

**6 kifejtős kérdés:**

- A főbb munkahelyi problémákat pontosítja
- Magánélet fejlesztendő területeire kérdez rá
- A beazonosított problémákhoz összegyűjti az egyéni javaslatokat is

## Kérdőív

### Input – Output



### Egyéni visszajelzés

| Egészségi állapot | Összesített eredmények |              |           |
|-------------------|------------------------|--------------|-----------|
|                   | Probléma               | Fejlesztendő | Megfelelő |
| Érzelmi tünetek   |                        |              | X         |
| Testi tünetek     |                        | X            |           |
| Test-tömeg index  | X                      |              |           |
| ...               | X                      |              |           |

## Stressz-M. Kérdőív

KEZELD JÓL A STRESSZT!

### Vállalatoknak



INDULÁS NOVEMBER 25-ÉN!

### Műegyetemeknek



Célok értékelése

Taglathatók

### Szervezeti Riport



# Kérdőív Egyéni visszajelzés

Stressz-M.

| STRESSZHATÁSOK |        |       |
|----------------|--------|-------|
| 100-66%        | 65-36% | 35-0% |
| 27%            |        |       |

| EGÉSZSÉGI ÁLLAPOT |        |         |
|-------------------|--------|---------|
| 0-35%             | 36-65% | 66-100% |
| 42%               |        |         |

| SZOKÁSOK /JELLEMZŐK |        |         |
|---------------------|--------|---------|
| 0-35%               | 36-65% | 66-100% |
| 58%                 |        |         |

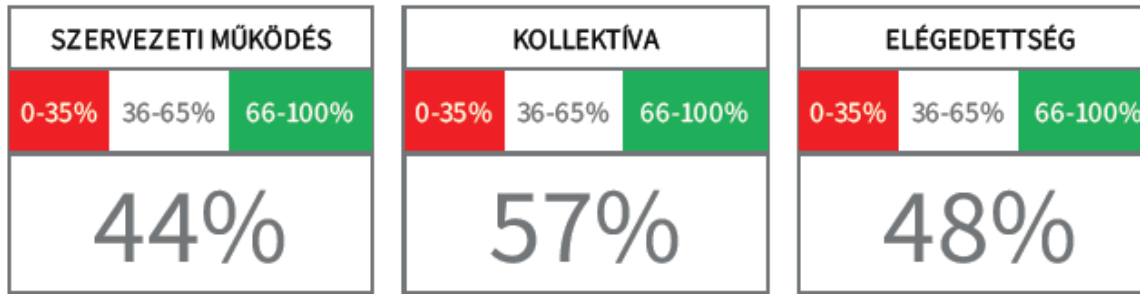
| Egészségi állapot                             | Összesített eredmények |              |           |
|---|------------------------|--------------|-----------|
|   | Probléma               | Fejlesztendő | Megfelelő |
| Érzelmi tünetek                               |                        |              | 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                      |              |           |

# Kérdőív

## Szervezeti riport 1

Stressz-M.

Összesített eredmények



Demográfiai adatok

1) Hány éve dolgozik a jelenlegi munkahelyén?

| Válaszadók:           | 7 | fő    |
|-----------------------|---|-------|
| Több mint, 15 éve     | 2 | 28.6% |
| 10-15 éve             | 0 | 0.0%  |
| 5-10 éve              | 0 | 0.0%  |
| 2-5 éve               | 3 | 42.9% |
| 1-2 éve               | 1 | 14.3% |
| Kevesebb mint, 1 éve  | 1 | 14.3% |
| Kevesebb mint 0,5 éve | 0 | 0.0%  |

### VEZETŐI RIPOORT

118) Kérjük jelöljön be minimum EGY maximum HÁROM olyan fejlesztendő területet a munkáltatójáról ami Önnek problémát okoz.

1. Kollégák közti kapcsolati problémák (pl. hatalmi harcok, rivalizálás, kivételezés, személyes ütközések) **29%**
2. A közvetlen felettséssel való kapcsolat. **0%**
3. Tisztázatlan vagy változó prioritások, ellentétes utasítások a munkavégzés során (pl.: mások sürgős ügyei, krízisei, ellentmondó igények, váratlan feladatok). **57%**
4. Hatásköri kérdések (pl. a döntéshozáshoz és cselekvéshez szükséges hatáskör hiánya, tisztázatlan döntési jogosultságok). **43%**

# *Stressz-M.*



*Faragó István*

*Tel: +36 709 678 110*

*E-mail: farago.istvan@stressz-m.hu*

*Web: www.stressz-m.hu*

*Köszönöm a figyelmet!*