

Melléklet

Kérdőív

a munkahelyi stressz (pszichoszociális) kockázatainak (stresszorok) felméréséhez

| | |
|---|---|
| A kitöltő neve | <input type="checkbox"/> Férfi <input type="checkbox"/> Nő |
| Életkora | <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> év |
| Családi állapota | <input type="checkbox"/> egyedülálló <input type="checkbox"/> elvált <input type="checkbox"/> nő / férjhez <input type="checkbox"/> özvegy |
| Gyermekei életkora | 1. <input type="text"/> 2. <input type="text"/> 3. <input type="text"/> 4. <input type="text"/> 5. <input type="text"/> |
| Foglalkozása | |
| Beosztása | <input type="checkbox"/> Vezető <input type="checkbox"/> Beosztott |
| Mely gazdasági ágazatban dolgozik jelenleg? | _____ |
| Legmagasabb iskolai végzettsége: | <input type="checkbox"/> Alapfokú <input type="checkbox"/> Középfokú <input type="checkbox"/> Felsőfokú |

| I. Feladattal kapcsolatos stresszorok | | | Igen | Nem |
|--|--|--|------|-----|
| 1. Elegendő idő áll rendelkezésére feladatai elvégzéséhez? | | | | |
| 2. Előfordul, hogy munkaidő után is benntarad, hogy feladatát elvégezze? | | | | |
| 3. Munkája ismétlődő, rutin mozdulatokból/feladatokból áll? | | | | |
| 4. Előfordul, hogy a kapott feladat túl egyszerű az Ön képességeihez képest? | | | | |
| 5. Rendelkezésre áll minden eszköz a megfelelő színvonalú munkavégzéshez? | | | | |
| 6. Beleszólhat, hogy milyen ütemezéssel, időbeosztással végezze munkáját? | | | | |
| 7. Van-e lehetősége, hogy megválassza, milyen munkamódszert alkalmaz? | | | | |
| 8. Kell-e olyan munkát végeznie/döntéseket hoznia, ami lelki konfliktust okoz? | | | | |
| 9. Előfordul, hogy képességeihez mérten túl bonyolult/nehéz az Önre bízott feladat? | | | | |
| 10. Veszélyes körülmények között dolgozik? | | | | |
| 11. Rendszeresen változnak a munkaeszközök, munkafeladatok, technológiák a munkahelyén? | | | | |
| 12. Megfelelő ütemben tud alkalmazkodni ezekhez a változásokhoz? | | | | |
| 13. Több műszakos munkarendben dolgozik? | | | | |
| 14. Ön szerint képességei, készségei megfelelnek az állás által támasztott követelményeknek? | | | | |
| 15. Képességei javarészt kamatoztatni tudja munkájában? | | | | |
| 16. Előfordul, hogy munkatársa elvégzetlen munkája Önre hárul, vagy az általa okozott hibákat Önrel végeztetik el? | | | | |
| 17. Lehetősége van arra, hogy megvalósítsa, illetve elérje az Ön által fontosnak tartott értékeket, célokat? | | | | |
| 18. Egyéb észrevétel: | | | | |

| II. Munkakörnyezettel kapcsolatos stresszorok | | | Igen | Nem |
|--|--|--|------|-----|
| 1. Elegendő a megvilágítás a munkatevékenységéhez? | | | | |
| 2. Komfortosnak érzi munkahelyén a klímátényezőket (hideg, meleg, huzat, száraz vagy párás levegő stb.)? | | | | |
| 3. Zavarja-e nagy zaj a munkavégzésben? | | | | |
| 4. Szennyezett-e munkahelye levegője (szálló por, pollen)? | | | | |
| 5. Zavarják-e kellemetlen szagok? | | | | |
| 6. Túlszűfolt-e a munkakörnyezete (tárgyakkal, emberekkel)? | | | | |
| 7. Egyterű munkahelyen dolgozik? | | | | |
| 8. Ha igen, van-e lehetősége elvonulni munkatársaitól? | | | | |
| 9. Egyéb észrevétel: | | | | |

| III. A szervezetben betöltött szereppel kapcsolatos stresszorok | | | Igen | Nem |
|---|--|--|------|-----|
| A/ Egyéni szinten | | | | |
| 1. Rendelkezik-e a munkavégzéshez a megfelelő információkkal? | | | | |
| 2. Átesett-e mostanában a vállalat/intézmény átszervezésen? | | | | |
| 3. Küszködik-e a vállalat/intézmény munkaerőhiánnyal? | | | | |
| 4. El kell-e végeznie olyan feladatokat is, melyeket nem tart feladatkörének? | | | | |
| 5. Világosak az Önrel szemben támasztott követelmények? | | | | |

| | | |
|--|--|--|
| 6. Visel-e felelősséget emberekért? | | |
| 7. Ha igen, érzi-e, hogy túl nagy felelősséget kell viselnie a beosztottaiért? | | |
| 8. Visel-e felelősséget anyagi értékekért (pl. pénz)? | | |
| 9. Elégedett-e karrierjének fejlődésével? | | |
| 10. Van-e lehetősége előrelépni munkahelyén? | | |
| 11. Egyéb észrevétel: | | |

B/ Csoport szinten

| | Igen | Nem |
|--|------|-----|
| 1. Megfelelő mértékű támogatást kap munkatársaitól? | | |
| 2. Megfelelő mértékű támogatást kap felettesétől? | | |
| 3. Kellemes a munkahelyi légkör? | | |
| 4. Munkatársaival összetartanak? | | |
| 5. Megfelelő a kapcsolata felettesével? | | |
| 6. Megfelelő a kapcsolata munkatársaival? | | |
| 7. Vannak konfliktusai munkatársaival? | | |
| 8. Ha igen, képes ezeket rendezni/megoldani? | | |
| 9. Esett-e már át jelenlegi munkahelyén zaklatáson (szexuális, pszichoterror)? | | |
| 10. Egyéb észrevétel: | | |

C/ Szervezeti szinten

| | Igen | Nem |
|---|------|-----|
| 1. Részt vehet-e a vállalat/intézmény döntéseiben, kikéri-e véleményét? | | |
| 2. Munkahelyén megszabják-e a viselkedési, öltözködési stílust? | | |
| 3. Kap-e visszajelzést, megfelelően értékelik-e a munkáját? | | |
| 4. Alacsonynak érzi-e a fizetését? | | |
| 5. Jutalmazással értékelik-e munkáját? | | |
| 6. Bizonytalannak érzi-e az állását? | | |
| 7. Sokat hiányzik munkahelyéről betegség vagy egyéb ok miatt? | | |
| 8. Ha betegnek érzi magát (influenzás, gyomorrontása van stb.) táppénzre szokott menni? | | |
| 9. Ha nem, | | |
| - azért mert fél állása elvesztésétől? | | |
| - vagy mert kevesebb jövedelmet kap kézhez? | | |
| 10. Jár most Ön munka mellett bármilyen tanfolyamra, iskolába? | | |
| 11. Ha igen, akkor a munkahelye anyagilag támogatja a képzést? | | |
| 12. Egyéb észrevétel: | | |

IV. Szervezeten kívüli stresszorok

| | Igen | Nem |
|---|------|-----|
| 1. Elegendő ideje jut családi és baráti kapcsolatainak ápolására? | | |
| 2. Nyomasztják-e anyagi problémák? | | |
| 3. Össze tudja-e egyeztetni családi és munkahelyi szerepeit (házimunka, gyermekelhelyezés)? | | |
| 4. Személyes meggyőződése egyezik-e a vállalat/intézmény politikájával? | | |
| 5. El kellett-e költöznie mostanában? | | |
| 6. Ha igen, mi volt az oka? | | |
| 7. Munkahelye közelében lakik? | | |
| 8. Lakhelyétől távolabb jár dolgozni (eljár más településre)? | | |
| 9. Munkavégzéséhez szükséges-e, hogy gépjárművet vezessen? | | |
| 10. Vidéken él? | | |
| 11. Megyeszékhelyen, fővárosban él? | | |
| 12. Vannak-e egészségügyi problémái? | | |
| 13. Ha igen, milyen problémákkal küzd: | | |
| - szív- és érrendszeri zavarok, magas vérnyomás | | |
| - gyomorfekély | | |
| - emésztési zavarok (hasmenés, székrekedés) | | |
| - tartósan rossz közérzet | | |
| - fejfájás | | |
| - étvágytalanság | | |
| - soványság | | |
| - elhízás | | |
| - csökkent ellenállóképeség (immunrendszer gyengeség) | | |
| - menstruációs zavarok | | |
| - szexuális vágy megszűnése | | |
| - pánik rohamok, esetleg pánikbetegség | | |
| - depresszió, ingerlékenység | | |
| - hajhullás | | |
| 14. Egyéb észrevétel: | | |