

Kiértékelés:

A kategóriák összpontszáma minimum 3 és maximum 20 lehet.

A teljes összpontszám minimum 26 és maximum 130 lehet.

Pontszám	
1 - 26	Önre nem jellemző, hogy munkahelyi stressz fenyegetné.
27 - 52	Önt csak kismértékben érinti a munkahelyi stressz.
53 - 78	Önt közepes mértékben érinti a munkahelyi stressz, érdemes már foglalkozni az enyhítésével!
79 - 104	Önt már jócskán érinti a munkahelyi stressz, komolyan el kell kezdeni vele foglalkozni!
105 - 130	Ön határozottan szenved a munkahelyi stressztől és azonnal lépnie kell!

**Töltse ki a jóval árnyaltabb képet nyújtó,
az ágazatbeli és országos összehasonlítást is lehetővé tevő
www.munkahelyistresszkerdoiv.hu
kérdőívet is!**

Ez a Dániában kifejlesztett és több mint 15 országban alkalmazott COPSOQ II kérdőívnek a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézete által továbbfejlesztett, validált, hazai változata. A kérdőív a munkahelyi pszichoszociális kockázati tényezőket és az azzal összefüggésbe hozható egészségi hatásokat, pszichés és szomatikus megbetegedéseket is vizsgálja.

Szükség esetén forduljon munkahelyi munkavédelmi képviselőjéhez!



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Munkahelyi stressz és kiégés Ön is érintett?

„A stressz az élet sója vagy a halál csókja.”

„A stressz-mentes állapot a halállal egyenlő.”

„Nem a stressz öl meg, hanem az, ahogyan reagálsz rá.”

(Selye János)

A stressz akkor válik károsná, ha a stressz-hatás túl soká tart, ha az élettani / fizikai / lelki / idegi hatások és a munkakörnyezet egészségkárosító kóroki tényezői által kiváltott **megterhelés meghaladja a szervezet tűrőképességét. A stresszt okozó tényezők (a stresszfaktorok) lehetnek testi-fizikai, környezeti, kémiai, és legfőképp érzelmi és szociális eredetűek. Különösen megvisel minket a munkahelyen a tehetetlenség, a bizonytalanság, az információhiány és a munkavégzésre irányuló kontroll (hatáskör) hiányának érzése. Szervezetünk „harcolj vagy menekülj” reakcióval védekezhet. A túlzott és tartós stressz viszont állandó nyomást gyakorol ránk, ezért szervezetünk folyamatos védekező pozícióba kényszerül, ami krónikus egészségügyi problémákat okozhat.**

Európában a munkahelyi stressz - a vázizomzati megbetegedéseket követően - a második legnagyobb probléma. Az EU-ban különösen nagy arányban érintett az oktatás ágazat: a dolgozók 28,5 százaléka érintett a munkahelyi stressz által! (Forrás: OSH 2009) Egy hazai felmérés megállapította, hogy az országos átlagnál nagyobb mértékben veszélyezteteti a munkakörrel járó érzelmi megterhelés az oktatásban dolgozókat. (Forrás: Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet Munkahelyi Stressz és Stresszkezelés Kutatócsoportja által 2013. május 1-én indított Munkahelyi Stressz Felmérés)

Az Európai Munkahelyi Biztonsági és Egészségvédelmi Ügynökség (OSH) a munkahelyi stresszt tekinti a munkavédelem egyik legnagyobb kihívásának.

Figyelem! Az oktatásban dolgozók fokozott pszichés terhelésnek lehetnek kitéve!

A dolgozók stressz-állapotának felmérése és a stresszt okozó tényezők időről-időre történő beazonosítása (a kockázatok azonosítása és a kockázatok elemzése) a munkavállalók és a munkaadók közös érdeke.



SZÉCHENYI 2020

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Munkahelyi stressz-felmérés az oktatásban dolgozóknak

Munkahelyi stressz kérdőív:

önértékelő kérdőív

Kérjük, 1-5-ig osztályozza az Önre leginkább illő állítást!

- 5 - leginkább (mindig) jellemző
- 4 - általában jellemző
- 3 - közepesen jellemző
- 2 - kissé jellemző
- 1 - legkevésbé jellemző

	Pontszám
1 Megfelelés	
a) Bizonytalan vagyok abban, mit várnak tőlem a tanítványaim.	
b) Nem tudok megfelelni a feletteseim elvárásainak.	
c) Nem biztos, hogy a tanári munka nekem való.	
2 Munkaterhelés / túlterhelés	
a) Túlterhelt vagyok, túl sok órám van egy héten, túl sokat kell helyettesíteni.	
b) Túlságosan megterhel az órákra való felkészülés, túl sok munkát viszek haza.	
c) Otthon is a tanítványaimmal kapcsolatos gondok foglalkoztatnak.	
3 A munkával kapcsolatos konfliktus	
a) Nincs pontosan körülhatárolva a felelősségi köröm / hatásköröm, illetve nem vagyok teljesen tisztában vele.	
b) Nem érnek el hozzám a munkavégzésemhez szükséges információk.	
c) Túl sok a megkötés, nem kapok döntési jogkört és szabad kezet, nincs elegendő hatásköröm.	
d) Nem tudok lépést tartani a tárggyammal kapcsolatos új tartalmakkal.	

	Pontszám
4 A vezetéssel való kapcsolat megfelelése	
a) A vezetés nem támogat a munkámban.	
b) Az elképzeléseim a munkám tartalmával és módszerével kapcsolatban különböznek attól, amit a vezetés kívánatosnak tart, illetve előír.	
c) Nincs pozitív visszajelzés a munkámmal kapcsolatban.	
d) A vezetés nem értékeli kellőképpen a munkámat.	
5 A munkatársakkal való kapcsolat	
a) A munkatársaimmal való kapcsolatom feszült.	
b) Nincs kooperáció a munkatársak között.	
c) Nem érzem magam a munkatársi közösség részének.	
6 A felelősségből adódó stressz	
a) Nyomaszt a tanítványokkal szemben érzett felelősség.	
b) Nem mindig tudom megoldani az osztályteremben kialakuló konfliktusos helyzeteket.	
c) Nem mindig tudom megoldani a szülőkkel szemben kialakuló konfliktusos helyzeteket.	
7 Korlátozott előremenetel / karrierlehetőség által okozott stressz	
a) Szeretnék, de nincs lehetőségem továbbfejlődni.	
b) Korlátozott előremeneteli lehetőségeim vannak.	
c) Érzem a korom (vagy egyéb) miatti diszkriminációt.	
8 Felmerülő egészségügyi szempontok	
a) Ha beteg vagyok, nehezen tudok otthon maradni, betegen is be kell járnom.	
b) Zavar az iskolában a túl nagy zaj.	
c) A tanterem rosszul szellőzik, gyakran túl meleg van, télen gyakran túl hideg van az osztályteremben.	
Összpontszám	