

Az alábbi kérdésekre adott válaszai alapján az explorációs kérdőív értékelését végző szakpszichológus a 70/2011. (XII. 30.) BM rendeletben meghatározottaknak megfelelően megbecsüli az Ön munkavégzéséhez vagy fegyvertartáshoz kapcsolódó személyes pszichés és szociális kockázati értékeket.

A kérdésekre adott válaszainál **az utóbbi két év** életeseményeit vegye figyelembe.

NÉV:

I.1. Kikkel él együtt?

Rokonsági fok	Életkor	Foglalkozás

Az alábbi kérdésekre adott válaszait 1-5 érték bekarikázásával jelölje!

A skála értékeinek jelentését a dőlt betűs meghatározások példázzák.

I.2. Milyenek a lakáskörülményei?

1 2 3 4 5
„Nagyon elégedett vagyok” *„Kifejezetten rossznak tartom”*

I.3. Otthonában biztosított-e a pihenése?

1 2 3 4 5
„Nagyon jónak tartom” *„Nem tudom magam kipihenni”*

I.4. Hogyan jellemezné az otthoni, családi légkört?

1 2 3 4 5
„Igen jó, megértő, segítőkész” *„Nagyon sok a probléma”*

I.5. Mennyire viselik meg a problémák, amelyek a **családban** érik?

1 2 3 4 5
*„Különösebben nem érdekel,
majd megoldódnak”* *„Nagyon megviselnek,
hosszú ideig nem tudok szabadulni tőlük”*

I.6. Milyen mértékű segítséget kap **családi problémáinak** megoldásához?

„Sok támogatást kapok” *„Nem számíthatok rá/rájuk”*

• Család, partner	1	2	3	4	5
• Munkatárs	1	2	3	4	5
• Barát	1	2	3	4	5

Tegyen egy keresztet a kockába minden olyan eseményhez, amely az **elmúlt két évben** előfordult az Ön életében. Ezután azt a számot karikázza be, amelyik a legjobban kifejezi, hogy mennyire zaklatta fel Önt az esemény.

Ház- vagy lakás eladás, kényszerű költözés	1	2	3	4	5
Nagyobb lakás vagy házrenoválás	1	2	3	4	5
Súlyos anyagi problémák, komoly anyagi veszteség	1	2	3	4	5
Elválás valakitől, akit szeretett	1	2	3	4	5
Házassági, párkapcsolati probléma	1	2	3	4	5
Válás, válófélben levés	1	2	3	4	5
Gyermek iskola/óvoda kezdése	1	2	3	4	5
Idős vagy beteg családtag ápolásának felelőssége	1	2	3	4	5
Tartós konfliktus a hozzátartozókkal	1	2	3	4	5
Tartós konfliktus barátokkal vagy szomszédokkal	1	2	3	4	5
Valamelyik családtag elhagyja az otthont	1	2	3	4	5
Nehéz kapcsolati probléma a gyerekekkel	1	2	3	4	5
Saját vagy hozzátartozójának összeütközése a törvénnyel	1	2	3	4	5
Közeli hozzátartozó komoly betegsége	1	2	3	4	5
Közeli hozzátartozó komoly lelki problémái	1	2	3	4	5
Közeli hozzátartozó halála	1	2	3	4	5
Közeli jó barát halála	1	2	3	4	5
Valamilyen saját testi vagy lelki betegség	1	2	3	4	5

Az alábbi események többségében pozitív stresszt jelentenek, azaz a nehézségek mellett örömmel, energiával töltik el életünket. Amennyiben átélte az alábbi eseményeket az utóbbi két évben, ítélje meg, mennyire jelentettek azok Ön számára örömforrást. Az „1” érték a **boldog, elégedett állapotot** jelöli, az „5” érték pedig azt mutatja, hogy az esemény **inkább megterhelés** volt az Ön számára, sem mint örömforrás.

Otthonteremtés (ház- vagy lakásvásárlás, felújítás)	1	2	3	4	5
Tartós párkapcsolat kialakítása	1	2	3	4	5
Házasságkötés	1	2	3	4	5
Terhesség	1	2	3	4	5
Kisbaba születése	1	2	3	4	5
Unoka születése	1	2	3	4	5

Egyéb örömteli élet események:

_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5
_____	1	2	3	4	5

II. Munkahely társas, szociális tényezők

Az alábbi állítások a munkavégzése során, a munkatársaival kapcsolatos eseményekre vonatkoznak.

Kérem, tegyen egy keresztet minden olyan eseményhez, amely az elmúlt két évben előfordult az Ön életében a munkahelyén. Ezután azt a számot karikázza be a skálán, amelyik a legjobban kifejezi, hogy mennyire zaklatta fel Önt az esemény!

II.1. Közvetlen munkatársakkal való és a társ-szakterületek közötti viszony

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Az összetartás hiánya a közvetlen munkatársak között. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Konfliktusa volt valamelyik közvetlen munkatársával (beosztottjával). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Gyenge együttműködést tapasztalt a szakterületek között. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. A kollégái részéről igazságtalan bánásmódot tapasztalt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Burkolt gyanúsítgatások, célzások célpontjává vált. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Munkatársai alaptalan pletykákat terjesztettek Önről. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. A munkatársak igényeinek, érdekeinek ütközését tapasztalta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Erős versenyhelyzetet élt meg a munkatársakkal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

II.2. Munkahelyi vezetővel való viszony

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Konfliktusa volt valamelyik felettesével. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. A vezetői részéről igazságtalan bánásmódot tapasztalt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Véleményét megkérdőjelezték, semmibe vették. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Felettese visszaélt hatalmi pozíciójával. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Közvetlen feletteseként új vezetőt neveztek ki. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. A felettes vezetési stílusa nem felelt meg az Ön személyiségének. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Elismerés, visszajelzések hiányában végezte munkáját. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Csak negatív visszajelzéseket kapott. | 1 | 2 | 3 | 4 | |
- 5

Az alábbiakban kérdéseket olvashat. Kérem, válaszoljon rájuk valamelyik szám bekarikázásával (ha a kérdésre adott válasza a „nagyértékben”, akkor jelölje meg az 5-ös számot)!

1 – elhanyagolható mértékben, egyáltalán nem

2 – csekély mértékben

3 – kismértékben

4 – közepes mértékben

5 - nagyértékben

Mennyire viselik meg a problémák, amelyek a munkahelyen érik?	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Milyen mértékben kap segítséget a **munkahelyi** problémái megoldásában...

... a munkahelyi vezetőjétől?	1	2	3	4	5
-------------------------------	---	---	---	---	---

... a kollégáitól? 1 2 3 4 5

Milyen mértékben kap segítséget a **családi, magánéleti** problémái megoldásában...

... a munkahelyi vezetőjétől? 1 2 3 4 5

... a kollégáitól? 1 2 3 4

5

III. Munkafolyamatokkal kapcsolatos tényezők

Az alábbi állítások a munkavégzése során előforduló eseményekre vonatkoznak.

Kérem, tegyen egy keresztet minden olyan eseményhez, amely az elmúlt két évben előfordult az Ön életében a munkahelyén. Ezután azt a számot karikázza be a skálán, amelyik a legjobban kifejezi, hogy mennyire zaklatta fel Önt az esemény!

III.1. Munkaterhelés

- | | |
|--|-----------|
| 1. Nem rendelkezett elegendő információval a munkavégzéséhez. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Jelentősen változtak a munkához kapcsolódó feladatai. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Olyan határidőket tűztek ki, amelyeket lehetetlen betartani. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Szabadidejét nem tudta előre tervezni. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Részfeladatok közötti összhang hiányát tapasztalta. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Olyan munkatempót kellett tartósan tartania, amely kifejezetten megterhelő volt. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Váltásos munkarendben való munkavégzés megterhelést jelentett. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Úgy érezte, nincs elegendő kontrollja illetve döntési lehetősége a munkavégzés során. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Túlzott felelősség terhelte más emberekért, anyagi értékekért. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Nagy koncentrációt igényelt munkája. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Irreális teljesítményelvárásokkal szembesült. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Személyek támadásának veszélye mellett kellett dolgoznia. | 1 2 3 4 5 |

III.2. Szervezeti jogviszony

- | | |
|--|-----------|
| 1. Az anyagi megbecsülés hiányát érezte. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Előfordult olyan esemény, hogy attól félt, elveszítheti a munkahelyét. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Fegyelmi ügye volt. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Jogilag kiszolgáltatott helyzetben érezte magát. | 1 2 3 4 5 |
| 5. A magánéletben nem tudta letenni a munkahelyen megszokott viselkedését. | 1 2 3 4 5 |