

## Časť B

### HODNOTENIE PSYCHICKEJ PRACOVNEJ ZÁŤAŽE PODĽA CHARAKTERISTÍK SUBJEKTÍVNEJ ODOZVY ZAMESTNANCOV NA ZÁŤAŽ

#### B.1 METÓDA SUBJEKTÍVNEHO HODNOTENIA PSYCHICKEJ ZÁŤAŽE PRI PRÁCI PODĽA MEISTERA

DÁTUM: ..... PRACOVISKO: .....

POHLAVIE: M / Ž VEK: ..... PROFESIA: .....

Prečítajte si, prosím, pozorne každú otázku a zvážte, ako súhlasíte so skúsenosťami z Vašej vlastnej činnosti. Posudzujte pritom všetku činnosť, ktorú vykonávate, ako celok.

Pri každej otázke naznačte odpoveď krížikom podľa škály, odpoveď označená ? znamená ani tak – ani tak:

		áno, úplne	skôr áno	?	skôr nie	nie, vôbec
1	Pri práci sa často dostávam do časovej tiesne					
2	Práca ma neuspokojuje, chodím do nej vlastne nerád/nerada					
3	Moja práca ma psychicky veľmi zaťažuje pre vysokú zodpovednosť spojenú so závažnými dôsledkami					
4	Moja práca je málo zaujímavá, málo podnecuje, duševne je skôr otupujúca					
5	V mojej práci mám často konflikty či problémy, od ktorých sa nemôžem odpútať ani po skončení pracovnej zmeny					
6	Pri práci udržujem iba s námahou pozornosť a pohotovosť, pretože sa často dlho nedeje nič nové a rozhodujúce					
7	Moja práca je psychicky taká náročná, že po niekoľkých hodinách cítim nervozitu a rozochvenosť					
8	Vykonávam prácu, ktorej mám po niekoľkých hodinách natoľko dosť, že by som chcel/a robiť niečo iné					
9	Moja práca je psychicky taká náročná, že po niekoľkých hodinách zreteľne cítim ochabnutosť a únavu					
10	Moja práca je psychicky taká náročná, že ju nemožno robiť roky s rovnakou výkonnosťou					

#### Použitie Metódy subjektívneho hodnotenia psychickej záťaže pri práci podľa Meistera

Metóda slúži na subjektívne hodnotenie vplyvov pracovnej činnosti na psychiku zamestnancov. Je vhodná na orientačné skríningové hodnotenie rôznych pracovných činností alebo profesií.

Na základe desiatich položiek, ktorými sú časová tieseň, malé uspokojenie z práce, vysoká zodpovednosť pri práci, otupujúca práca, problémy a konflikty na pracovisku, monotónia, nervozita, presýtenie, únava, dlhodobé prekročovanie maximálnej únosnosti, metóda individuálne aj skupinovo hodnotí psychickú záťaž pri práci v charakteristikách: psychické preťaženie, monotónna záťaž (monotónia) a nešpecifická záťaž. Hodnotí aj individuálne prežívanie subjektívne pociťovanej psychickej záťaže pri práci.

Súčasťou kritérií nadmernej psychickej pracovnej záťaže na účely tohto nariadenia vlády sú tretí stupeň psychického preťaženia, tretí stupeň monotónnej záťaže alebo tretí stupeň nešpecifickej záťaže, dosiahnuté v tejto metóde.

B.2 DOTAZNÍK NA HODNOTENIE NEUROTICKÝCH TENDENCIÍ N-5

DÁTUM: .....

PRACOVISKO: .....

POHLAVIE: M / Ž

VEK: ..... PROFESIA: .....

Vyberte z nasledujúcich položiek tie, ktoré Vás v posledných 90 dňoch (3 mesiace) obťažovali a označte mieru ich intenzity. V každej položke zakrúžkujte jednu pre Vás najvýstižnejšiu voľbu.

		vôbec	mierne	silno	veľmi silno
1	Poruchy spánku	0	1	2	3
2	Ospanlivosť cez deň	0	1	2	3
3	Únava a vyčerpanosť	0	1	2	3
4	Zlá výkonnosť	0	1	2	3
5	Bolesti hlavy	0	1	2	3
6	Potivosť	0	1	2	3
7	Závraty	0	1	2	3
8	Pocity na omdlenie	0	1	2	3
9	Zvracanie a pocity na zvracanie	0	1	2	3
10	Pocity tepla alebo chladu	0	1	2	3
11	Trasenie, vnútorné chvenie	0	1	2	3
12	Nepokojnosť a nesústredenosť	0	1	2	3
13	Podráždenosť a rozčúlenosť	0	1	2	3
14	Zlá pamäť	0	1	2	3
15	Mravčenie a sťahové bolesti	0	1	2	3
16	Búšenie srdca, bolesti srdca	0	1	2	3
17	Dýchacie ťažkosti	0	1	2	3
18	Nechutenstvo	0	1	2	3
19	Hnačka alebo zápcha	0	1	2	3
20	Červenanie alebo blednutie	0	1	2	3
21	Pesimizmus	0	1	2	3
22	Lútostivosť alebo precitlivosť	0	1	2	3
23	Smutná alebo zlá nálada	0	1	2	3
24	Do ničoho sa mi nechce	0	1	2	3
25	Neurčitá úzkosť alebo pocit napätia	0	1	2	3
26	Strach o zdravie alebo o svoj život	0	1	2	3
27	Neodôvodnený strach viazaný na určitú situáciu	0	1	2	3
28	Nepriemeraný strach z budúcnosti	0	1	2	3
29	Pochybnosti o sebe samom	0	1	2	3
30	Pocity neistoty pred ľuďmi	0	1	2	3
31	Neprijemné pocity ako vo sne	0	1	2	3
32	Vtieravé myšlienky alebo nutkanie na konanie	0	1	2	3
33	Neprijemný pocit omámenosti	0	1	2	3

Stretlo Vás v poslednom čase niečo, čo podľa Vášho názoru zhoršilo (alebo neumožnilo zlepšenie) Vašich problémov a ťažkostí?

## Použitie Dotazníka na hodnotenie neurotických tendencií N-5

Skriningová metóda, ktorá zisťuje mieru a tendencie možných neurotických porúch. Zisťuje individuálne neurotické symptómy osobnosti, ako aj psychickú stabilitu pracovnej skupiny z hľadiska neurotických tendencií. Interpretuje sa len prípadná zvýšená náchylnosť a tendencie k prejavaniu neurotických príznakov. Na základe dotazníka sa neformulujú diagnostické závery.

Súčasťou kritérií nadmernej psychickej pracovnej záťaže na účely tohto nariadenia vlády je skóre intenzity neurotických tendencií = 20 a viac, dosiahnuté v tejto metóde.

### B.3 TEST KONCENTRÁCIE POZORNOSTI

Z kvantitatívnych, profilových a kvalitatívnych parametrov výkonového testu koncentrácie pozornosti je v rámci skupinového hodnotenia zisťované najmä psychomotorické tempo, rýchlosť a správnosť výkonu, sklon k chybnému výkonu, celková koncentrácia pozornosti.

Test poskytuje informácie:

a) absolútne

- rýchlosť výkonu = počet riešení bez ohľadu na správnosť,
- správnosť výkonu = počet správnych riešení,
- chybovosť výkonu absolútna (celková) = počet chybných riešení spolu,
- chybovosť výkonu vynechaním = počet chybných riešení vynechaním (nepozornosťou, prehliadnutím),
- chybovosť výkonu zlým škrtnutím = počet chybných riešení zlým škrtnutím (unáhlenosťou, impulzívnosťou).

b) relatívne

- relatívna správnosť výkonu,
- relatívna chybovosť výkonu,
- relatívna chybovosť výkonu prehliadnutím, nepozornosťou,
- relatívna chybovosť výkonu unáhlenosťou, impulzívnosťou.

Pri hodnotení psychickej pracovnej záťaže sa používa písmenová forma, nie znaková.

Súčasťou kritérií nadmernej psychickej pracovnej záťaže na účely tohto nariadenia vlády je výsledné vážené skóre v pásme 1. – 5. stenu, dosiahnuté v tejto metóde.