

Stress & Satisfaction Offset Score (SSOS)

Während kurze Stresssituationen sich motivierend auf Ihre Arbeitsweise auswirken können, ist anhaltender Stress immer ungesund. Ständige Anspannung erhöht das Risiko für Herzkrankheiten, Depressionen, Rückenschmerzen, Krebs, Infektionen und vieles mehr. Außerdem verletzen sich gestresste Arbeitnehmer viel häufiger während der Arbeit.

Ihr Arbeitsplatz kann Ihre Belastung durch sogenannte psychosoziale Gefahren verschlimmern. Beispiele für solche Risiken sind unter anderem unerreichbare Fristen zur Abgabe, übermäßige Arbeitsbelastung, ein Mangel an Kontrolle über Ihre Arbeitsweise sowie Belästigungen oder mangelnder Respekt von Kollegen.

Der „Stress & Satisfaction Offset Score“ wurde von Dr. Martin Shain in Zusammenarbeit mit Health Canada und dem Zentrum für Sucht und psychische Gesundheit entwickelt. Der SSOS wird häufig benutzt, um die Auswirkungen von verschiedenen Einflussfaktoren am Arbeitsplatz auf den Arbeitnehmer zu beurteilen.

	Beschreibung	Stimme ich vollkommen zu	Stimme ich zu	Nicht sicher	Stimme ich nicht zu	Stimme ich überhaupt nicht zu	Summe
Kontrolle	Ich bin zufrieden, mit dem Anteil meiner Beteiligung an Entscheidungen.	+1	+1	0	0	0	
Belohnung	Ich fühle mich für meine Anstrengungen angemessen belohnt.	+1	+1	0	0	0	
Anspruch	In den letzten 6 Monaten habe ich mir aufgrund des hohen Zeitdrucks Sorgen und Stress gemacht.	-1	-1	0	0	0	
Anstrengung	In den letzten 6 Monaten habe ich mir aufgrund geistiger Müdigkeit oder Erschöpfung Sorgen bei der Arbeit gemacht.	-1	-1	0	0	0	
Ergebnis:							

SSOS – Interpretation

Ergebnis = +2

Sie erfahren mehr Befriedigung als Stress während der Arbeit. Insgesamt fühlen Sie sich geschätzt und werden fair behandelt. Ihre psychische Gesundheit ist durch ein hohes Maß an Engagement gekennzeichnet und Sie haben ein Gefühl des Wohlbefindens. Sie tragen zweifellos dazu bei, die Geschäftsziele Ihres Arbeitgebers zu erreichen. Herzlichen Glückwunsch! Sie sind einer der Glücklichen und erleben einen sehr gesunden Arbeitsplatz.

Ergebnis = +1

Sie erleben etwas mehr Befriedigung als Stress bei der Arbeit. Insgesamt haben Sie das Gefühl, relativ fair bei der Arbeit behandelt zu werden. Ihre psychische Gesundheit im Zusammenhang mit der Arbeit ist durch ein recht hohes Engagement für Ihren Arbeitgeber und Ihre Arbeit gekennzeichnet. Ihr Arbeitgeber macht viele Dinge richtig, dennoch gibt es Raum für Verbesserungen.

Ergebnis = 0

Die Zufriedenheit, die Sie durch Ihre Arbeit erhalten, und der Stress, den Sie bei der Arbeit erleben, heben sich gegenseitig auf. Ihre geistige Gesundheit im Zusammenhang mit der Arbeit kann durch Selbstzufriedenheit oder Loslösung gekennzeichnet sein. Sie tragen weder zu den Geschäftszielen Ihres Arbeitgebers bei, noch beeinträchtigen Sie diese. Ihr Arbeitgeber könnte noch viel mehr tun, um die Gesundheit Ihres Arbeitsplatzes zu verbessern und Ihr Engagement zu gewinnen.

Ergebnis = -1

Sie erleben etwas mehr Stress als Zufriedenheit bei der Arbeit. Möglicherweise fühlen Sie sich bei der Arbeit ungerecht behandelt. Sie arbeiten versehentlich gegen die Erreichung der Geschäftsziele Ihres Arbeitgebers. Ihre geistige Gesundheit bei der Arbeit kann durch Loslösung und Demoralisierung gekennzeichnet sein. Sie sind einem Risiko für eine Vielzahl von Gesundheits- und Kapazitätsbeeinträchtigungen ausgesetzt. Ihr Arbeitgeber sollte die ungesunden Arbeitsbedingungen beachten, die zu Ihrer schlechten Gesundheit und mangelnder Produktivität im Unternehmen beitragen. Es kann viel getan werden, um beide Seiten zu verbessern!

Ergebnis = -2

Sie erleben mehr Stress als Zufriedenheit bei der Arbeit und fühlen sich sehr ungerecht behandelt. Sie arbeiten wahrscheinlich versehentlich gegen die Erreichung der Geschäftsziele Ihres Arbeitgebers. Ihre geistige Gesundheit bei der Arbeit kann durch Loslösung, Demoralisierung und Depression gekennzeichnet sein. Sie sind einem Risiko für eine Vielzahl von gesundheitlichen Problemen und Kapazitätsbeeinträchtigungen ausgesetzt.

Mitarbeiter mit konstant hohem Stressniveau und geringer Arbeitszufriedenheit leiden häufig unter folgenden Konsequenzen:

Risiko von folgenden Gesundheitsproblemen:

- Dreimal höheres Risiko für Herzprobleme
- Dreimal höheres Risiko für Rückenschmerzen
- Fünfmal höheres Risiko für bestimmte Krebsarten
- Zwei- bis dreimal höheres Verletzungsrisiko
- Zwei- bis dreimal höheres Infektionsrisiko
- Zwei- bis dreimal höheres Risiko für psychische Gesundheitsprobleme wie Depressionen und Angststörungen
- Zwei- bis dreimal höheres Risiko für Drogenmissbrauch

Risiko von Problemen mit der Arbeitskapazität:

- Reduzierte Anpassungsfähigkeit
- Reduzierte Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen
- Lernstörungen
- Gedächtnisstörungen
- Erhöhte Hilflosigkeit
- Erhöhte Passivität oder Aggression und Konflikte

Ihr Arbeitgeber erlaubt Ihnen, in einem für Sie ungesunden, toxischen Arbeitsumfeld zu arbeiten und trägt somit zu einer schlechten Geschäftsleistung bei. Es gibt viel Platz zur Verbesserung!