**Kérdőív:**

*Kutatásom során az alábbi kérdőívet alkalmaztam a szükséges adatok összegyűjtése céljából.*

**1. Szakasz:**

Tisztelt Kitöltő!

Nárai Kristóf vagyok, a Pécsi Tudományegyetem negyedéves mentőtiszt hallgatója. Jelen kérdőívem a stresszel, munkahelyi stresszel kapcsolatos általános nézeteket, az egészségügyi dolgozók megküzdési szokásait és a stressz egészségügyi dolgozókra gyakorolt hatásait járja körül. A kérdőív kitöltése teljesen anonim, csupán néhány percet vesz igénybe. A kérdőívre adott válaszokat kutatási célból, a szakdolgozatomhoz használom fel. Ha bármilyen észrevétele, vagy megjegyzése lenne a kérdőívvel vagy a témával kapcsolatban, azt a kérdőív utolsó pontjában jelezheti és rögzítheti.

Köszönöm, hogy az űrlap kitöltésével segítette munkámat!

Köszönettel: Nárai Kristóf

**2. Szakasz:**

1. Hány éves Ön? ……….
2. Mi az Ön neme?
* Nő
* Férfi
1. Mi az Ön legmagasabb iskolai végzettsége?
* Általános iskola
* Szakiskola
* Középiskolai érettségi
* Érettségire épülő szakképzés
* Főiskolai végzettség
* Egyetemi végzettség
1. Mely kategóriába sorolható az Ön jelenlegi munkahelye?
* Sürgősségi prehospitális ellátás
* Sürgősségi hospitális ellátás
* Kórházi-szakrendelői járó vagy fekvőbeteg ellátás
1. Amennyiben Ön sürgősségi osztályon dolgozik, mennyi az átlagos betegszám egy 12 órás műszakban?

 ……….

1. Jelenleg Ön milyen munkakörben dolgozik?
* Segédmunkás vagy betanított munkás
* Érettségire épülő végzettséggel rendelkező szakdolgozó
* Főiskolai végzettséggel rendelkező szakdolgozó
* Egyetemi végzettséggel rendelkező dolgozó
1. Mióta dolgozik Ön a jelenlegi munkakörében?
* 0-9 év
* 10-19 év
* 20-29 év
* 30-39 év
* 40- év

**3. Szakasz:**

Az alábbi kérdések esetén a lehetséges válaszok:

1. Soha
2. Néha
3. Elég gyakran
4. Nagyon gyakran
5. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran volt feszült valamilyen munkahelyi váratlan esemény miatt?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte magát idegesnek és „stresszesnek”?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran dühítették fel munkával kapcsolatban olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte azt, hogy a mindennapjai kiszámíthatatlanok, túlterheltek, befolyásolhatatlanok?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran kezelte sikeresen a kisebb hétköznapi bosszúságokat?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte, hogy sikeresen meg tudott küzdeni nagyobb-fontos változásokkal az életében?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön számára pozitívan alakulnak?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Milyen gyakran érzi azt, hogy a munkája által támasztott követelmények negatívan hatnak az életmódjára és az egészségi állapotára?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Milyen gyakran érzi azt, hogy munkája olyan sok energiát vesz el, hogy az negatív hatással van az életmódjára és az egészségi állapotára?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

1. Milyen gyakran érzi azt, hogy a munkája olyan sok idejét veszi el, hogy az negatív hatással van az életmódjára és az egészségi állapotára?

Soha 1 2 3 4 Nagyon gyakran

**4. Szakasz:**

1. Ha ideges, észlel önmagán testi tüneteket?
* Igen
* Nem
1. Ha az előző kérdésre igennel válaszolt, mik a tapasztalt tünetek?

…………………………………….………………………………….

1. Az utóbbi egy hónapban Ön hány napot volt betegállományban?
* 0
* 1-10
* 11-20
* 21-30
1. Hány napig volt betegállományban Ön az elmúlt egy évben?
* 0
* 1-10
* 11-20
* 21-30
* 30-60
* 60-90
* 90-
1. Amennyiben Önnek volt előző munkaköre, mi volt az?

…………………………………………....………………..

1. Hogyan értékelné Ön az egészségi állapotát jelenlegi munkakörének betöltése előtt?

Nagyon rossz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Kiváló, tökéletes

1. Hogyan értékelné Ön jelenlegi egészségi állapotát?

Nagyon rossz 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Kiváló, tökéletes

1. Az elmúlt héten hányszor aludt Ön rosszul, nyugtalanul?
* 0
* 1
* 2
* 3
* 4
* 5
* 6
* 7
1. Érzelmileg megterhelő-e Önnek a munkája?

Nem megterhelő 1 2 3 4 Nagyon megterhelő

1. Mennyire oldja meg jól Ön a konfliktusokat?

Nem megterhelő 1 2 3 4 Nagyon megterhelő

**5. Szakasz:**

Az alábbi kérdések esetén a lehetséges válaszok:

1. Soha
2. Néha
3. Elég gyakran
4. Nagyon gyakran

Milyen gyakran érezte magát…

1. jókedvűnek és vidámnak? 1 2 3 4
2. kipihentnek? 1 2 3 4
3. aktívnak és élénknek? 1 2 3 4
4. nyugodtnak és ellazultnak? 1 2 3 4
5. fizikailag kimerültnek? 1 2 3 4
6. lelkileg kimerültnek? 1 2 3 4
7. fáradtnak? 1 2 3 4
8. ingerlékenynek? 1 2 3 4
9. feszültnek, idegesnek? 1 2 3 4
10. stresszesnek? 1 2 3 4
11. úgy, hogy nem tud lazítani? 1 2 3 4

Milyen gyakran volt Önnek az elmúlt hónapban…

1. gyomorfájása? 1 2 3 4
2. derék-hátfájása? 1 2 3 4
3. végtag-ízületi fájdalma? 1 2 3 4
4. fejfájása? 1 2 3 4
5. mellkasi fájdalma? 1 2 3 4
6. szédülése? 1 2 3 4
7. ájulás érzése, elgyengülése? 1 2 3 4
8. erős vagy szapora szívdobogása? 1 2 3 4
9. nehézlégzése, légszomja? 1 2 3 4
10. székrekedése, híg-gyakori széklete? 1 2 3 4
11. energiahiánya, fáradtsága? 1 2 3 4
12. alvással kapcsolatos problémái? 1 2 3 4
13. Megjegyzések: …………………………………………………..