



BUDAI ALLERGIAKÖZPONT

"ALLERGIÁRÓL MINDENT EGY HELYEN"

A PRIMA MEDICA Egészségközpontok tagja

1015 Budapest I. ker. Ostrom u. 16.

Tel: 06 30 6319309

Email: info@allergiakozpont.hu

Web: www.allergiakozpont.hu

Kitöltés dátuma:.....

Kitöltő neve:.....

Tisztelt Hölygem / Uram!

Az alábbi kérdőívvel allergiás betegsége esetleges pszichoszociális tényezőit (stressz, megküzdés) szeretnénk vizsgálni.

Kérjük, a kérdőív minden kérdésére válaszoljon. Nincsenek "helyes" vagy "helytelen" válaszok.

Azokat a válaszokat jelölje meg, amelyek Önre a leginkább jellemzőek.



1. Születési év:

2. Nem: 1. férfi 2. nő

3. Legmagasabb végzettsége:

1. kevesebb, mint 8 általános
2. 8 általános
3. szakmunkásképző
4. szakközépiskolai érettségi
5. gimnáziumi érettségi
6. főiskolai v. egyetemi diploma

4. Apja iskolai végzettsége

(írja be a számot 3. kérdés alapján)

5. Anyja iskolai végzettsége

(írja be a számot 3. kérdés alapján)

6. Családi állapota:

1. nőtlen, hajadon
2. házas, és házastársával együtt él
6. házas, de házastársától külön él
3. elvált
4. özvegy
5. élettársi kapcsolat

7. Gyermekének száma:

8. Testvéreinek száma:

9. Jelenleg hány ember lakik az Ön háztartásában (Önnel együtt)?

13. Lakóhelye

1. főváros
2. megyeszékhely
3. város
4. község

10. Jelenlegi aktivitása:

Ha gazdaságilag aktív:

1. közalkalmazott
2. alkalmazott
3. vállalkozó
4. alkalmi munkás
5. munkanélküli

Ha gazdaságilag inaktív

6. nyugdíjas
7. rokkantnyugdíjas
8. tanuló
9. háztartásbeli,
10. GYES, GYED
11. eltartott
12. egyéb

11. Ha dolgozik, vagy dolgozott, milyen ágazatban?

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| a) ipar | d) szolgáltatóipar |
| b) mezőgazdaság | e) egészségügy |
| c) kereskedelem | f) oktatás, kultúra |
| g) pénzügy | h) egyéb közszolgálat |
| i) egyéb | |

12. Milyen jellegű munkát végez vagy végzett?

0. nincs foglalkozása, soha nem dolgozott
1. segédmunkás
2. betanított munkás
3. szakmunkás
4. nem diplomás vezető, irányító
5. szakalkalmazott
6. ügyviteli dolgozó
7. diplomás vezető

14. Melyik megyében lakik?

.....



Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt az elmúlt hónap jellemezték. Néhány kérdés ugyan hasonlóknak tűnik, de valójában különbözőek, ezért kérjük, hogy valamennyit külön kérdésként kezelje. A legjobb, ha minden kérdésre gyorsan válaszol. Tehát ne próbálja megszámlolni, hogy hányszor érezte magát egy adott módon, hanem írja be azt a választ, ami a leginkább jellemzőnek tűnik. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél írja be, hogy az elmúlt hónap során milyen gyakran volt jellemző Önre az adott érzés vagy gondolat.

| Az elmúlt hónap során milyen gyakran | soha | szinte soha | néha | elég gyakran | nagyon gyakran |
|---|------|----------------|------|-----------------|-------------------|
| a. ...volt feszült valamilyen váratlan esemény miatt? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b. ...érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c. ...érezte magát idegesnek és „stresszesnek”? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d. ...kezelte sikeresen hétköznapi bosszúságokat? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| e. ...érezte, hogy sikeresen meg tudott küzdeni fontos változásokkal az életében? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| f. ...bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| g. ...érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| h. ...milyen gyakran érezte úgy, hogy nem tud eleget tenni minden kötelezettségének? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| i. ...tudta kezelni a bosszúságokat életében? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| j. ...érezte úgy, hogy a helyzet magaslatán áll? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| k. ...dühítették fel olyan dolgok, amelyeket nem tudott befolyásolni? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| l. ...kapta magát azon, hogy az elvégzendő feladatain gondolkodik? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| m. ...tudta kézben tartani az időbeosztását? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| n. ...érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Figyelmesen olvassa el valamennyit, és jelölje be a megfelelő számot attól függően, hogy



ÁLTALÁBAN HOGYAN ÉRZI MAGÁT.

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkodjon túl sokat, hanem az érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

| Általában..... | egyáltalán nem | vala- mennyire | eléggé | nagyon / teljesen |
|---|-------------------|-------------------|--------|----------------------|
| 1. Jól érzem magam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Gyorsan elfáradok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. A sírás ellen küszködnöm kell | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. A szerencse engem elkerül | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Sokszor hátrányos helyzetbe kerülök, mert nem tudom elég gyorsan elhatározni magam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Kipihentnek érzem magam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Nyugodt, megfontolt és tettekész vagyok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Úgy érzem, hogy annyi megoldhatatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. A semmiségeket is túlzottan a szívemre veszem | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Boldog vagyok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Hajlamos vagyok túlságosan komolyan venni dolgokat | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Kevés az önbizalmam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Biztonságban érzem magam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. A kritikus helyzeteket szívesen elkerülöm | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Csüggedtnek érzem magam | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Elégedett vagyok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom a fejemből kiverni őket | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Kiegyensúlyozott vagyok | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Feszült lelkiállapotba jutok és izgatott leszek, ha az utóbbi időszak gondjaira, bajaira gondolok | 1 | 2 | 3 | 4 |



Élje bele magát élete egyik nehéz helyzetébe! Az eseményt követő hetekben mennyire jellemezték Önt az alábbi állítások?

0. egyáltalán nem jellemző

1. alig jellemző

2. jellemző

3. teljesen jellemző

| Az eseményt követő hetekben mennyire jellemezték Önt az alábbi állítások? | Egyáltalán nem jellemző | Alig jellemző | jellemző | Teljesen jellemző |
|--|-------------------------|---------------|----------|-------------------|
| 1. Próbáltam elemezni a problémát, hogy jobban megértsem | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Engedtem, vagy egyezkedtem, hogy valamilyen jó is származzon a dologból | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Gondoltam, minden rosszban van valami jó is, próbáltam derűsen felfogni a dolgokat | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. A helyzet valamilyen kreatív, alkotó tevékenységre ösztönzött | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Más emberként kerültem ki a helyzetből – jó értelemben véve | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. Igyekeztem megszabadulni a problémától egy időre, megpróbáltam pihenni, szabadságra menni | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Evéssel, ivással, dohányzással vezettem le a feszültségemet | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Nyugtatók vagy gyógyszerek szedésével próbálkoztam | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9. Egy lapra tettem fel mindent, valami nagyon kockázatosba fogtam | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. Egy általam nagyra tartott baráttól vagy rokontól kértem tanácsot | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11. Nem akartam, hogy mások megtudják, milyen nehéz helyzetben vagyok | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12. Másokon vezettem le a feszültséget | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13. Több különböző megoldást találtam a problémára | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14. Imádkoztam | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15. Igyekeztem a dolgot a másik személy szempontjából nézni | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16. Próbáltam humorosan felfogni helyzetet | 0 | 1 | 2 | 3 |



A következő kérdőívet csak akkor töltse ki, ha Ön aktívan dolgozik!

Az alábbi állítások jelenlegi vagy legutóbbi munkakörére vonatkoznak. Kérjük, jelölje be mindegyiknél, hogy mennyire fejezi ki az ön munkahelyi helyzetét.

| | JELLEMZŐ, ÉS EZ NAGYON ZAVAR | JELLEMZŐ, ÉS EZ ZAVAR | JELLEMZŐ, DE EZ CSAK KEVÉSSÉ ZAVAR | JELLEMZŐ, DE EZ EGYÁLTALÁN NEM ZAVAR | NEM JELLEMZŐ |
|--|---------------------------------------|-----------------------------|---|---|-----------------|
| 1. Állandó időzavarral küzdök a nagy munkahelyi terhelés miatt. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Munkám közben gyakran félbeszakítanak, és sok a zavaró tényező. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3. Az elmúlt években a munkám egyre több erőfeszítést követel. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Kevés az esélyem arra, hogy munkahelyemen előléptessenek. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Kedvezőtlen változás történt a munkahelyi helyzetemben vagy számíthatok erre. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6. Állásom bizonytalan. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | JELLEMZŐ | NEM JELLEMZŐ, DE EZ EGYÁLTALÁN NEM ZAVAR | NEM JELLEMZŐ, DE EZ CSAK KEVÉSSÉ ZAVAR | NEM JELLEMZŐ, ÉS EZ ZAVAR | NEM JELLEMZŐ, ÉS EZ NAGYON ZAVAR |
|--|----------|--|--|------------------------------------|--|
| 7. Főnökeimtől megkapom a megérdemelt megbecsülést. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8. Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megkapom a megérdemelt megbecsülést és elismerést. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9. Erőfeszítéseim és teljesítményem alapján jó kilátásaim vannak az előléptetésre. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10. Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megfelelő fizetést, jövedelmet kapok. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

Kérjük, jelölje be, hogy mennyire ért vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal.

| | NAGYON JELLEMZŐ | JELLEMZŐ | NEM JELLEMZŐ | EGYÁLTALÁN NEM JELLEMZŐ |
|--|--------------------|----------|-----------------|-------------------------------|
| 11. Az idő szorítása miatt gyakran érzem magam túlterheltnak. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Amint felébredek, azonnal a munkahelyi problémáimra gondolok. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13. Amint hazaérek, könnyen ellazulok, és félreteszem a munkahelyi gondokat. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14. A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15. Nehezen hagy nyugodni a munkám, még lefekvéskor is az jár a fejemben. | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16. Ha a munkámat másnapra halasztom, nyugtalanul alszom. | 4 | 3 | 2 | 1 |



Tisztelt Hölgyem / Uram!

Köszönjük, hogy a kérdőívet kitöltötte.

Ahhoz, hogy a kérdőív adatait (név nélkül) tudományosan elemezhessek, a személyiségi jogok értelmében az Ön írásos beleegyezése szükséges. Ezért kérjük, olvassa el az alábbi nyilatkozatot és töltsse ki.

NYILATKOZAT

Alulírott,.....(név),
.....(anyja neve),
..... (lakcím),
.....(telefon, email)

hozzájárok, hogy a Budai Allergia Központ „Stressz és stresszkezelés” c. tudományos vizsgálatában az általam kitöltött kérdőív adatai – a nevem és személyi adataim teljes titokban tartásával - tudományos felhasználásra kerüljenek.

A vizsgálat menetéről és körülményeiről megfelelő és elfogadható felvilágosítást kaptam.

A vizsgálat a Helsinki Deklaráció szellemében történik.

Budapest, 2007. hónap

.....
vizsgálatban résztvevő aláírása