

**Dr. Kovács László**  
**MH EK Kutatásetikai Bizottság**  
elnök

Tárgy: Kérelem a MH EK személyi állományának mentálhigiénés felmérésevel kapcsolatban

**Tisztelt Elnök Úr!**

A csatolt kutatási terv alapján kérem az alábbi kutatással kapcsolatos etikai engedély kiállítását és a vizsgálat nyilvántartásba vételét.

**A kutatás megnevezése:** A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ személyi állományának mentálhigiénés állapotának felmérése, preventív célú vizsgálata

**A megbízó neve:** MH Egészségügyi Központ

**A vizsgálatvezető neve:** Dr. Urbán Nóra alezredes

**A vizsgálat végzésének helye:**

(1) Pszichológiai kérdőívek felvétele online, informatikai-digitális eszközökkel kiegészítve  
(MH EK telephelyei)

(2) Adatrögzítés, adatbázis létrehozása, statisztikai elemzések elvégzése (MH EK Székhely)

**A vizsgálat kezdetének időpontja és várható befejezésének ideje:** 2024. 09. 01- 2024. 11. 01.

**A vizsgálatban résztvevők száma:** min. 300 fő

Budapest, 2024.08.21.

Tisztelettel:

  
**Dr. Urbán Nóra alezredes**

### NYILATKOZAT

Az emberen végzett orvostudományi kutatások tekintetében a 23/2002. (V.9.) EüM rendeletre figyelemmel nyilatkozom, hogy a kutatási terv összeállítása a hatályos jogszabályokban és az Orvosok Világszövetsége Helsinki Deklarációjában foglaltaknak megfelelően történt.

Budapest; 2024.08.21.

**Dr. Urbán Nóra alezredes**

kutatás vezetője

### ADATVÉDELMI NYILATKOZAT

Kijelentem, hogy – figyelemmel a vonatkozó nemzetközi dokumentációkra is – ismerem és a kutatás során betartom Magyarország Alaptörvényének és a hatályos jogszabályoknak a személyiségi jogok, az egészségügyi személyes adatok védelmére, valamint a szerzői jogok védelmére vonatkozó rendelkezéseit.

Budapest; 2024.08.21.

**Dr. Urbán Nóra alezredes**

kutatás vezetője

### NYILATKOZAT

„A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ személyi állományának mentálhigiénés állapotának felmérése, preventív célú vizsgálata”  
című kutatás anyagi fedezetének forrásáról.

A **kutatás non-profit**, a vizsgálatvezetőnek, illetve a vizsgálatot végzőknek semmilyen jellegű anyagi érdeke nem fűződik a vizsgálathoz.

Budapest; 2024.08.21.

**Dr. Urbán Nóra alezredes**

kutatás vezetője

### **Szinopszis (magyar nyelvű összefoglaló)**

1. **A vizsgálat megnevezése (címe):** A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ személyi állományának mentálhigiénés állapotának felmérése, preventív célú vizsgálata

2. **A vizsgálatban résztvevő egészségügyi szolgáltató neve és székhelye:**

MH Egészségügyi Központ, 1134. Budapest, Róbert Károly krt.44

3. **Vizsgálatvezető (kérelmező) neve és székhelye:**

Dr. Urbán Nóra alezredes 1134. Budapest, Róbert Károly krt.44

4. **A vizsgálatban közreműködő munkatársak neve és munkaköre:**

- Dr. Péter László János PhD alezredes osztályvezető főorvos
- Andó Sándor ezredes intézetvezető
- Dr. Rikk János ha. parancsnoki tudományos főelőadó
- Koppányi Éva őrnagy klinikai szakpszichológus
- Dr. Hornyák Beatrix őrnagy egészségügyi főtiszt
- Dr. Urbán Nóra alezredes klinikai szakpszichológus

5. **A vizsgálat célja:** A MH EK személyi állományának preventív célú és aktuálisan keresztmetszeti mentálhigiénés rizikó tényezőinek azonosítása, ezek értékelése, a szükséges beavatkozási pontok meghatározása. Mindez egy nagyobb, a MH teljes személyi állományát érintő pszichológiai-pszichiátriai preventív szakmai feladat bevezető (pilot) vizsgálatának tekinthető, mely a Magyar Honvédség Egészségügyi Központ pszichológiai-pszichiátriai munkacsoport megalakításáról szóló 58/2024. MH EK parancs (a továbbiakban 58/2024 MH EK parancs) alapján feladatszabásként meghatározott.

6. **A vizsgálatban szereplő pszichológiai mérőeszközök megnevezése és rövid jellemzői:**

- **Mini Oldenburg Kiegészítő Kérdőív (MOLBI):** A kiegészítő 2 dimenzióját (kiábrándultság és kimerülés) 5-5 ítemmel méri.
- **WHO Jóllét kérdőív (WBI-5):** a kérdőív az általános közérzetről nyújt információt az elmúlt kéthetes időszak alapján.

- **Erőfeszítés-Jutalom-Egyensúlytalanság Kérdőív (ERI):** a munkahelyi stressz mérésére szolgáló kérdőív, melyben 3 dimenzió kerül mérésre: erőfeszítés, jutalom és túlvállalás. A jutalom dimenzió faktorai: anyagi juttatás, elismerés, biztonság/karrierlehetőség.
- **Derogatis-féle tünetlista rövidített változata (BSI):** pszichés tünetek fennállásának és súlyosságának mérésére alkalmas 53- itemes kérdőív, melyben a magasabb pontszám a tünetek intenzívebb megélését jelenti. A kérdésekből 9 skála és 3 globális index (Globális súlyossági index (GSI), Pozitív Tünet Distressz Index (PSDI), Pozitív Tünet Összes (PST)) számítható.
- **Észlelt Stressz Kérdőív rövidített változat (PSS-4):** a mérőeszköz a szubjektíven megélt stresszhelyzetek mennyiségét méri. A magasabb pontszám arra utal, hogy a válaszadó aktuális élethelyzetében több stresszteli élményt tapasztal.
- **Lazarus Megküzdési MódoK Kérdőív:** a kérdőív 22 itemet tartalmaz, melyek a nehéz élethelyzetekben mutatott viselkedést tárják fel. A kérdőív 7 faktort tartalmaz, melyek a problémaorientált és az érzelmi típusú megküzdéshez sorolhatók.
  1. Problémaorientált, feladatközpontú megküzdés: a kontroll megszerzésére, a probléma elemzésére irányul. Skálái: Céltudatos cselekvés, Problémaelemzés
  2. Érzelmi típusú megküzdés: főként akkor dominál, ha az egyén nem rendelkezik elegendő információval a problémáról vagy nem érzi magát alkalmasnak a helyzet irányításának kézbevitelére. Skálái: Alkalmazkodás, Érzelmi indíttatású cselekvés, Érzelmi egyensúlykeresés, Visszahúzóds, Segítségkérés
- **A munka-magánélet egyensúlyra és a munkahelyi elégedettségre vonatkozó kérdőív**
- **Friborg-féle Reziliencia Skála:** Három alapvető területen – személyiségjegyek, azaz diszpozicionális tulajdonságok; családi kohézió, összetartozás és a külső támogató környezet – méri a protektív faktorokat. A skála a reziliencia irányába mér, azaz minél magasabb az elért pontszám, annál reziliensebb a személy

#### 7. Beválasztási kritériumok:

- 18 év feletti katonák, honvédelmi alkalmazottak az MH EK személyi állományából

#### 9. Kizárási kritériumok: -

10. A vizsgálat tervezett kezdete: 2024. 09.01

11. A vizsgálat várható befejezésének ideje: 2024. 11. 01



**12. Váratlan esemény bekövetkezése esetén az intézkedési terv:**

Az orvostechnikai eszközökről szóló 4/2009.(III.17.) EüM rendelet 12.§-ban foglaltaknak megfelelően jelentjük.

**KUTATÁSI TERV**

**A TÉMA CÍME**

/Magyarul/: A Magyar Honvédség Egészségügyi Központ személyi állományának mentálhigiénés állapotának felmérése, preventív célú vizsgálata

/Angolul/:

***A kérelmező neve:***

Dr. Urbán Nóra alezredes

Levelezési cím: 1134 Budapest Róbert Károly krt. 44.

Email: urban.nora@hm.gov.hu

Munkahely:

MH EK Kórházi Művelettámogató Osztály

Cím: 1134 Budapest Róbert Károly krt. 44.

Email: urban.nora@hm.gov.hu

***A vizsgálatot támogató cég neve, magyarországi képviselőjének címe: -***

***A probléma jelentősége***

A katonai hivatás fokozott pszichés terhelhetőséget kíván, melynek fejlesztése érdekében nélkülözhetetlen, hogy a személyi állomány aktuális mentális terhelhetőségéről, stresszel szembeni állóképességéről megfelelő információval rendelkezünk.

Az elmúlt évek során, különösen 2022-től, nagyfokú szervezeti átalakítások, személyi és technikai feltételek, körülmények változásának folyamata zajlik a Magyar Honvédségben. A modernizációs törekvések legfőképpen a haditechnikai beszerzéseket érintik, ugyanakkor a rendszerben lévő személyi állomány jövőképe nagyon bizonytalanná vált, és ez nem jó hatással van a toborzási célkitűzésekre sem. A katonák mentális állapotára vonatkozóan csak néhány adat: az ÉPC-HK Pszichiátriai osztályán 2022-ben 14 katonát állítottunk FÚV elé, 2023-ban 37

---

katonát fektetett az osztályon, ebből 16-an kerültek FÜV elé, 2024-ben eddig kb. 20 katonát kezeltünk az osztályon.

2023-ban a rendelőintézet pszichiátriai szakrendelésén száznál is több katona fordult meg, ez a létszám idén már jóval magasabb. A pszichés problémák kezelése, gyógyítása mellett a cél sokszor a FÜV útján történő leszerelés, mivel veszélyhelyzetben csak ilyen módon van lehetőség elhagyni a honvédséget. Ezek az adatok a klinikai területi ellátásra vonatkoznak, amely a Jéghegy csúcsát jelentik, az alapellátás, azaz a csapategészségügy és csapatpszichológia területén szintén nagyon magas a katonák általi megkeresések, illetve utalások, gondozások száma.

2023-as év sajnos a befejezett és megkísérelt szuicidiumok, valamint a KFOR misszióban történt tömeges sérülések és a következményes poszttraumás tünetek miatt különösen igénybe vette a pszichológiai és pszichiátriai területet egyaránt.

A katonák mentális állapota, pszichés terhelhetősége, illetve az állóképesség, reziliencia fejlesztése a hadrafoghatóság szempontjából különösen fontos tényezőnek tekinthető.

#### ***A vizsgálat tervezett célja, várható eredményei***

A honvédelemről és a Magyar Honvédségről szóló 2021. évi CXL. törvény 77. § (1) bekezdése alapján – figyelemmel a Magyar Honvédség személyi állománya körében a közelmúltban bekövetkezett rendkívüli eseményekre, a Honvéd Vezérkar főnöki feladatszabás alapján – a MH EK parancsnok az 58/2024 MH EK parancsban elrendelte a MH EK pszichológiai-pszichiátriai munkacsoport megalakítását. A munkacsoport feladata és célja elsődlegesen a MH személyi állományának preventív célú és aktuálisan keresztmetszeti mentálhigiénés rizikó tényezők beazonosítása, értékelése, a szükséges beavatkozási pontok (mind rövid-, közép- és hosszútávon) meghatározása, ez alapján preventív terv kidolgozása (alkalmasság és szűrés, felkészítés és kiképzés, fejlesztés, valamint gondozás, ellátás, rehabilitáció szintjén egyaránt). Jelen vizsgálat egy mentális keresztmetszeti kép felállítására törekszik, amely kiterjed a MH EK személyi állományára is. Az aktuális kutatás másik célja egy pilot felmérés elvégzése, és ezzel az alkalmazott vizsgáló eszközök bevilásának, valamint a kutatási elrendezés lehetőségeinek tesztelése, ennek alapján a vizsgálat adekvát kiterjesztése a Magyar Honvédség személyi állományára.

#### ***Kutatási elrendezés***

- A kérdőív kitöltése online, illetve informatikai eszközök (tabletek) segítségével, digitalizált módon történik. A kitöltés önkéntes és anonim, a kitöltött kérdőívek

adatbevitelét és elemzését a felmérésben résztvevő szakemberek munkacsoportja végzi.  
A kérdőív kitöltése 45-50 percet vesz igénybe.

- A beérkezett adatok statisztikai feldolgozása, kvantitatív és kvalitatív elemzések elvégzése.
- Az eredmények értékelése, magyar és nemzetközi szakirodalom felhasználása az értékeléshez. A vizsgálati eljárással, az alkalmazott vizsgálóeszközökkel kapcsolatos tapasztalatok levonása.
- Az eredményekről dokumentáció, összegzés, jelentés készítése.

#### ***Vizsgálati személyek gyűjtése, bevonási és kizárási kritériumok***

18 év feletti, MH EK személyi állománya.

#### ***Alkalmazott eszköz, mért paraméterek, adatgyűjtés módja***

**Mini Oldenburg Kiegészítés Kérdőív (MOLBI):** A kiegészítés 2 dimenzióját (kiábrándultság és kimerültség) 5-5 ítemmel méri. A válaszok pontozása 1-4 között történik, maximális érték 40 pont.

- Kiábrándultság kérdései: 1, 3 (F), 6 (F), 7 (F) és 10
- Kimerültség kérdései: 2 (F), 4 (F), 5, 8 és 9 (F)

(F: fordított tételek)

A magasabb érték nagyobb mértékű kiegészítést jelent. Német minta alapján a kimerültség skála esetében 2,25 feletti, vagy a kiábrándultság skálán 2,1 feletti átlag kiegészítést jelez. Szabadon használható.

**WHO Jóllét kérdőív (WBI-5):** A kérdőív az általános közérzetről nyújt információt az elmúlt kéthetes időszak alapján. A válaszok pontozása 0-3 között történik, a maximális érték 15 pont. Az eszköz fordított tételt nem tartalmaz, a skála pontszáma a tételek összegzése, ahol a magasabb pontszám jelöli a pozitívabb pszichológiai jóllétet.

**Erőfeszítés-Jutalom-Egyensúlytalanság Kérdőív (ERI):** A munkahelyi stressz mérésére szolgáló kérdőív, melyben 3 dimenzió kerül mérésre: erőfeszítés, jutalom és túlvállalás. A jutalom dimenzió faktorai: anyagi juttatás, elismerés, biztonság/karrierlehetőség. A kérdőívben fordított tételek nincsenek, a magasabb érték kedvezőtlenebb állapotot jelent.

- Erőfeszítés skála kérdései: 12.1-12.3 (pontérték: 0-12; hazai átlag:6,58)
- Jutalom skála kérdései: 12.4-12.9 (pontérték: 0-24; hazai átlag 21,21)
- Túlvállalás skála kérdései: 12.9-12.15 (pontérték: 0-24; hazai átlag13,07)

**Derogatis-féle tünetlista rövidített változata (BSI):** Pszichés tünetek fennállásának és súlyosságának mérésére alkalmas 53- itemes kérdőív, melyben a magasabb pontszám a tünetek intenzívebb megélését jelenti. A kérdésekből 9 skála és 3 globális index (Globális súlyossági index (GSI), Pozitív Tünet Distressz Index (PSDI), Pozitív Tünet Összes (PST)) számítható. Az indexek csak akkor számíthatók, ha a kihagyott tételk száma kevesebb 13-nál. Az állítások pontozása 0-4 között történik, fordított tételek nincsenek.

- Szomatizáció: 2,7,23,29, 30, 33, 37.
- Kényszer: 5,15,26,27,32,36
- Személyközi érzékenység: 20,21,22,42
- Depresszió: 9,16,17,18,35,50
- Szorongás:1,12,19,38,45,49
- Ellenségesség: 6,13,40,41,46
- Szociális szorongás: 8,28,31,43,47
- Paranoid képzetek: 4,10,24,48,51
- Pszichoticizmus: 3,14,34,44,53

4 kérdés nem tartozik egyik dimenzióba sem (11,25,39,52), az összpontszámába azonban beleszámítanak.

GSI: összpontszám/megválaszolt kérdések száma, PST: 0-nál nagyobb pontot elért válaszok száma, PSDI: 0-nál nagyobb pontot elért válaszok összértéke/PST

**Észlelt Stressz Kérdőív rövidített változat (PSS-4):**A mérőeszköz a szubjektíven megélt stresszhelyzetek mennyiségét méri, az állítások pontozása 0-4 között történik, a maximális pontszám 16. A magasabb pontszám arra utal, hogy a válaszadó aktuális élethelyzetében több stresszteli élményt tapasztal. A 2. és a 3. kérdés fordított, melyek megfordítása után összepontszám számítható.

**Lazarus Megküzdési MódoK Kérdőív:** A kérdőív 22 itemet tartalmaz, melyek a nehéz élethelyzetekben mutatott viselkedést tárják fel. A kérdőív állításait egy 0-3 közötti skálán kell pontozni a személyeknek, attól függően, hogy milyen mértékben érzi jellemzőnek az adott állításokat egy nehéz élethelyzetben. A kérdőívben fordított tételek nem szerepelnek. A kérdőív 7 faktort tartalmaz, melyek a problémaorientált és az érzelmi típusú megküzdéshez sorolhatók. 1. Problémaorientált, feladatközpontú megküzdés: a kontrol megszerzésére, a probléma elemzésére irányul. Skálái:

- Céltudatos cselekvés: 8,9,17,18
- Problémaelemzés: 1,21,22



2. Érzelmi típusú megküzdés: főként akkor dominál, ha az egyén nem rendelkezik elegendő információval a problémáról vagy nem érzi magát alkalmasnak a helyzet irányításának kézbevételére. Skálái:

- Alkalmazkodás: 2,3,4,5
- Érzelmi indíttatású cselekvés: 6,12,13,16
- Érzelmi egyensúlykeresés: 10,11
- Visszahúzódás: 15,19,20
- Segítségkérés: 7,14

**Friborg Reziliencia Skála (RSA)** 32 itemet tartalmaz. A kérdőív állításait 1-5 közötti skálán kell értékelnie a személynek az egyetértése mértékének függvényében. Minél magasabb az összpontszám, annál reziliensebbnek bizonyul a vizsgálati személy, a maximális összpontszám 180 pont. A kérdőív fordított tételket is tartalmaz, ezeket (F)-el jelöltem. A kérdőív faktorai:

1. Egyéni diszpozicionális tényezők:

- Önészlelés: 1 (F), 2, 3 (F), 4, 5, 6 (F)
- A jövő észlelése: 7, 8 (F), 9 (F), 10
- Strukturált gondolkodási stílus: 1 (F), 12 (F), 13 (F), 14 (F)
- Szociális kompetencia: 15 (F), 16 (F), 17 (F), 18, 19 (F), 20

2. Családi kohézió: 21, 22, 23 (F), 24, 25

3. Szociális támogató rendszer: 26, 27 (F), 28, 29 (F), 30 (F), 31, 32 (F)

### ***Statisztikai módszerek***

1. A minta demográfiai és klinikai változóinak összesítéséhez leíró statisztikai feldolgozás alkalmazása első lépésben, így átlagok, szórások, gyakoriságok megállapítása.
2. Az adatok részletesebb feldolgozásához alkalmazott kvantitatív statisztikai módszerek:
  - Egymintás t-próba: egy bizonyos érték és a felérés során regisztrált értékek átlaga közötti különbséget mutatja meg egy folytonos változó elemzésekor.
  - Kétmintás t-próba: egy folytonos változó átlagait hasonlítja össze két csoport között.
  - Varianciaanalízis: több csoportot hasonlíthatunk össze általa egy folytonos változó szempontjából.
  - Fisher-próba: két kategoriális változó közötti kapcsolat vizsgálatokor használjuk, 2x2-es keresztátlák elemzésekor.
  - Khi-négyzet próba: két kategoriális változó közötti kapcsolat vizsgálatokor alkalmazzuk 2x2-esnél nagyobb keresztátlák elemzésekor.

- Korrelációanalízis: két folytonos változó közötti kapcsolatot és annak szorosságát határozza meg.

***A vizsgálat tervezett kezdési időpontja és időtartama***

2024. 09. 01- 2024. 11. 01.

***A vizsgálatba bevont személyek száma, életkora***

kb. 300 fő, 18 év feletiek

***Biztonsági megfontolások***

Biztosítjuk a kutatásban résztvevők anonimitását és az adataik bizalmas kezelését. Továbbá, hogy a résztvevők tudatában vannak a kutatás céljainak és hogy önkéntesen vesznek részt.

A vizsgálatban alkalmazott adatgyűjtési módszerek már jó ideje elfogadott diagnosztikus módszerek, melyek biztonságosságáról számtalan irodalmi adat áll rendelkezésre.

Budapest, 2024. 08. 21.

**Dr. Urbán Nóra alezredes**

klinikai szakpszichológus

## A vizsgálat során alkalmazott kérdőív:

Tisztelt Hölgyem/ Uram!

A katonai hivatás magas szintű pszichés terhelhetőséget kíván, melynek fejlesztése érdekében nélkülözhetetlen, hogy a személyi állomány aktuális mentális terhelhetőségéről, stresszel szembeni állóképességéről információval rendelkezünk. Ennek érdekében az MH EK Pszichológiai Osztálya felmérést készít az állomány körében. A kérdőív célja a munkával kapcsolatos - főként pszichés- terhelések, illetve azok esetleges következményeinek feltérképezése.

A kérdőív kitöltése anonim módon történik, bizalmasan kezelünk minden, a felmérés keretén belül összegyűjtött információt. A kitöltött kérdőívek adatbevételét és adatelemzését a felmérésben résztvevő szakemberek végzik, az összegzett adatokból statisztikai elemzéseket végzünk, melyekből egyetlen résztvevő személyazonossága sem állapítható meg. A nyert adatokat kizárólag szakmai programunk további fejlesztéséhez, eredményeink szakmai közléséhez használjuk fel.

A kérdőív kitöltése 45-50 percet vesz igénybe. Kérjük, a kérdőív minden kérdésére válaszoljon. Nincsenek "helyes" vagy "helytelen" válaszok. Azokat a válaszokat karikázza be, amelyek Önre a leginkább jellemzőek  
Segítő együttműködését előre is köszönjük.

### SZEMÉLYES ADATOK

1. Az Ön életkora:.....
2. Az Ön neme:      férfi                      nő
3. Legmagasabb iskolai végzettsége:
  - kevesebb, mint 8 általános
  - 8 általános
  - szakmunkásképző, szakiskola
  - érettségi
  - főiskolai v. egyetemi diploma
4. Jelenlegi családi állapota:
  - nőtlen, hajadon
  - házas, és házastársával együtt él,
  - házas, de házastársától külön él,
  - elvált,
  - válófélben van
  - özvegy,
  - élettársi kapcsolatban él
5. Gyermekének száma: .....
6. Szolgálati helye (alakulat megnevezése):.....
7. Beosztása/munkaköre:.....
8. Szolgálati évek száma:.....
9. Átlagosan hány órát tölt munkával egy nap (ügyelet/készenlét nélkül)? .....óra

**10. Szeretnénk tudni az Ön véleményét a következő kérdésekről. Kérjük MINDEN kérdésre válaszoljon, annak a négyzetnek a bejelölésével, amit magára a leginkább érvényesnek érez!**

1	2	3	4
Teljesen egyetérték	Egyetérték	Nem értek egyet	Egyáltalán nem értek egyet

Mindig találok új és érdekes dolgokat a munkámban	1	2	3	4
Vannak napok, amikor úgy érzem, már azelőtt fáradt vagyok, mielőtt elmegyek dolgozni.	1	2	3	4
Egyre gyakrabban előfordul, hogy rosszállóan beszélek a munkámról.	1	2	3	4
Mostanában a munka után több idő kell ahhoz, hogy ellazuljak és újra fitt legyek, mint korábban.	1	2	3	4
A munkám során rám nehezedő nyomást nagyon jól bírom	1	2	3	4
Mostanában egyre kevesebbet gondolkodom a munkám során, és csak mechanikusan hajtom végre a feladatokat	1	2	3	4
Az idővel az ember elveszíti kötődését a munkájához	1	2	3	4
Munka után általában úgy érzem, hogy teljesen készen állok a szabadidős tevékenységekre.	1	2	3	4
Munka után általában úgy érzem, hogy elhasználtam és fáradt vagyok.	1	2	3	4
Egyre jobban belevonódom a munkámba.	1	2	3	4

**11. Kérem, karikázza be azt a válaszlehetőséget, amelyik a legjobban leírja, hogyan érezte magát az elmúlt két hét során?**

Az elmúlt két hét során érezte-e magát	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
... vidámnak és jókedvűnek?	0	1	2	3
... nyugodtnak és ellazultnak?	0	1	2	3
... aktívnak és élénknek?	0	1	2	3
... ébredéskor frissnek és élénknek?	0	1	2	3
A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?	0	1	2	3

**12. Az alábbi állítások a jelenlegi munkakörére vonatkoznak. Kérjük, jelölje be mindegyiknél, hogy mennyire fejezi ki az Ön munkahelyi helyzetét.**

0	1	2	3	4
Nem jellemző	Jellemző, de ez egyáltalán nem zavar	Jellemző, de ez csak kissé zavar	Jellemző és ez zavar	Jellemző és ez nagyon zavar

Állandó időzavarral küzdök a nagy munkahelyi terhelés miatt.	0	1	2	3	4
Munkám közben gyakran félbeszakítanak	0	1	2	3	4
Az elmúlt években a munkám egyre több erőfeszítést követel	0	1	2	3	4
Kevés az esélyem arra, hogy munkahelyemen előléptessenek	0	1	2	3	4
Kedvezőtlen változás történt a munkahelyi helyzetemben, vagy számíthatok erre.	0	1	2	3	4



Állásom bizonytalan	0	1	2	3	4
---------------------	---	---	---	---	---

0	1	2	3	4
Jellemző	Nem jellemző, de ez egyáltalán nem zavar	Nem jellemző, és ez kissé zavar	Nem jellemző és ez zavar	Nem jellemző és ez nagyon zavar

Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megkapom a megérdemelt megbecsülést és elismerést	0	1	2	3	4
Erőfeszítéseim és teljesítményem alapján jó kilátásaim vannak az előlépésre	0	1	2	3	4
Erőfeszítéseimért és teljesítményemért megfelelő fizetést/jövedelmet kapok	0	1	2	3	4

**Kérjük, jelölje be, hogy mennyire ér vagy nem ért egyet az alábbi állításokkal. Köszönjük, hogy mindegyik állításra válaszol!**

0	1	2	3
Egyáltalán nem jellemző	Nem jellemző	Jellemző	Nagyon is jellemző

Az idő szorítása miatt gyakran érzem magam túlterheltnek	0	1	2	3
Amint felébredek, azonnal a munkahelyi problémáimra gondolok.	0	1	2	3
Amint hazaérek, könnyen ellazulok, és félreteszem a munkahelyi gondokat.	0	1	2	3
A hozzám közel álló emberek szerint túl sok áldozatot hozok a munkámért.	0	1	2	3
Nehezem hagy nyugodni a munkám, még lefekvéskor is az jár a fejemben.	0	1	2	3
Ha a munkámat másnapra halasztom, nyugtalanul alszom.	0	1	2	3

**13. Az alábbi listában olyan problémákat talál, amelyek sokszor előfordulnak az embereknél. Kérjük, hogy figyelmesen olvassa végig ezt a listát, és jelölje meg, mennyire zavarták vagy terhelték ezek az elmúlt két hét folyamán. Ötféle választ adhat az alábbiak szerint:**

0	1	2	3	4
egyáltalán nem	egy kicsit	mérsékelt	jelentősen	teljes mértékben

Idegesség, belső bizonytalanság	0	1	2	3	4
Gyengeség vagy szédülésérzés.	0	1	2	3	4
Sejtés, hogy valaki más kontrollálja a gondolatait.	0	1	2	3	4
Olyan érzés, hogy legtöbb bajáért mások felelősek.	0	1	2	3	4
Emlékezés gyengülése, zavara	0	1	2	3	4
Könnyen felbosszantható és felingerelhető.	0	1	2	3	4
Szívtáji vagy mellkasi fájdalmak.	0	1	2	3	4
Félelemérzés, amikor nyílt területen közlekedik (pl. téren, utcán átvágni).	0	1	2	3	4

Gondolatok arról, hogy jobb lenne befejezni az életét.	0	1	2	3	4
Olyan érzés, hogy a legtöbb emberben nem lehet megbizni.	0	1	2	3	4
Étvágytalanság, gyenge étvágy.	0	1	2	3	4
Ok nélküli, hirtelen megrémülések.	0	1	2	3	4
Fékezhetetlen, uralhatatlan indulatkitörések.	0	1	2	3	4
Egyedüllét érzése, még társaságban is.	0	1	2	3	4
Gátoltság érzése, miközben tenni kellene a dolgokat.	0	1	2	3	4
Magányérzés.	0	1	2	3	4
Szomorúság, rosszkedv.	0	1	2	3	4
Általános érdektelenség, közöny.	0	1	2	3	4
Szorongásérzés, aggodalmaskodás.	0	1	2	3	4
Sértődékenység.	0	1	2	3	4
Olyan érzés, hogy az emberek barátságtalanok vele, vagy nem kedvelik.	0	1	2	3	4
Kisebbség érzés másokkal szemben.	0	1	2	3	4
Hányinger, émelygés a gyomorban.	0	1	2	3	4
Olyan érzés, hogy megfigyelik, vagy a háta mögött kibeszélik.	0	1	2	3	4
Nehézségek az elalvásban.	0	1	2	3	4
Ellenőrizni, akár ismételt is, a cselekvései helyességét.	0	1	2	3	4
Nehézség a döntések meghozatalában.	0	1	2	3	4
Félelem, szorongás a közlekedésben (buszon, metróon, vonaton).	0	1	2	3	4
Lélegzési zavar (időnként, mintha nem kapna elég levegőt).	0	1	2	3	4
Időszakos forróság hullámok, vagy didergés.	0	1	2	3	4
Bizonyos, félelmet kiváltó dolgok, helyek, tevékenységek kerülése.	0	1	2	3	4
A gondolkodás, az elme kiürülése.	0	1	2	3	4
A test különböző pontjain zsibbadás, bizsergés.	0	1	2	3	4
Olyan érzés, hogy az elkövetett bűnökért valamikor bűnhődni kell.	0	1	2	3	4
Reménytelen jövőkép.	0	1	2	3	4
Zavar a figyelem-összpontosításában.	0	1	2	3	4
Gyengeségérzés a végtagokban vagy általában a testben.	0	1	2	3	4
Feszültség vagy állandó izgatottság érzése.	0	1	2	3	4
Gondolatok a halálról vagy haldoklásról.	0	1	2	3	4
Késztetés valaki más megütésére, bántalmazására, vagy kárt okozni neki.	0	1	2	3	4
Késztetés tárgyak összetörésére, megtiprására stb.	0	1	2	3	4
Féltékenység másokkal szemben.	0	1	2	3	4
Tömegbe, sokaságba kerülve rossz, kellemetlen érzés.	0	1	2	3	4
A másikkal viszonyulásban a közeli, meghitt kapcsolat érzésének hiánya.	0	1	2	3	4
Rémület- vagy pánikrohamok.	0	1	2	3	4
Fokozott vitatkozó kedv, túl gyakori vitába bonyolódás.	0	1	2	3	4

Egyedüllét esetén nyugtalanság, féllelemzés,	0	1	2	3	4
Az a hit, hogy mások nem értékelik megfelelően a teljesítményét.	0	1	2	3	4
Olyan fokú nyugtalanság, amely a személyt felállásra, járkálásra készíti.	0	1	2	3	4
Értéktelenség érzése.	0	1	2	3	4
Olyan érzés, hogy az emberek kihasználják Önt, ha hagyja.	0	1	2	3	4
Büntudat érzése (indokolatlanul).	0	1	2	3	4
Az a gondolat, hogy nem tiszta a feje.	0	1	2	3	4

**14. Az alábbi kérdések azokra az érzésekre és gondolatokra vonatkoznak, amelyek Önt az ELMÚLT HÓNAP SORÁN jellemezték. Kérjük, hogy minden egyes kérdésnél jelölje meg, hogy az elmúlt hónap során MILYEN GYAKRAN volt jellemző Önre az adott érzés vagy gondolat! A legjobb, ha minden kérdésre gyorsan válaszol, tehát jelölje be azt a választ, ami leginkább jellemzőnek tűnik!**

	Soha	Szinte soha	Néhá	Elég gyakran	Nagyon gyakran
Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy képtelen kézben tartani azokat a dolgokat, amelyek fontosak az életében?					
Az elmúlt hónap során milyen gyakran bízott magában, hogy képes megoldani személyes problémáit?					
Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a dolgok az Ön kedve szerint alakulnak?					
Az elmúlt hónap során milyen gyakran érezte úgy, hogy a nehézségek úgy felhalmozódtak, hogy már nem tud úrrá lenni rajtuk?					

**15. Nehéz helyzetben az ember sok mindent tehet és gondolhat, miközben próbál megbirkózni a helyzettel. Emlékezzen vissza egy ilyen helyzetre, amikor az adott esemény bekövetkezett, élje bele magát az akkori lelkiállapotába, és karikázza be a megfelelő számot az alábbiakban felsorolt reakciók mellett, attól függően, hogy azok közül melyek és milyen mértékben fordultak elő Önnél az eseményt követő hetekben. Nincsenek jó, vagy rossz válaszok, csak az Ön akkori lelkiállapota a fontos.**

0	1	2	3
Nem volt jellemző	Alig volt jellemző	Jellemző volt	Nagyon jellemző volt

Megpróbáltam elemezni a problémát, hogy jobban megértsem	0	1	2	3
Engedtem, vagy egyezkedtem, hogy valami jó származzon a dologból	0	1	2	3
Valami olyasmibe fogtam, amiről tudtam, hogy nem fog beválni, de legalább csináltam valamit	0	1	2	3
Magamat okoltam és hibáztattam	0	1	2	3
Gondoltam, minden rosszban van valami jó is, próbáltam derűsen felfogni a dolgokat	0	1	2	3
Kifejeztem haragomat a probléma előidézői felé	0	1	2	3



Elfogadtam mások együttérzését és megértését	0	1	2	3
A helyzet valamilyen kreatív, alkotói tevékenységre ösztönzött	0	1	2	3
Más emberként kerültem ki a helyzetből- jó értelemben véve	0	1	2	3
Valahogy szabadjára engedtem érzéseimet	0	1	2	3
Igyekeztem megszabadulni a problémától egy időre, megpróbáltam pihenni vagy szabadságra mentem	0	1	2	3
Évessel, ivással, dohányzással, nyugtatók vagy gyógyszerek szedésével próbáltam segíteni magamon	0	1	2	3
Egy lapra tettem fel mindent, vagy valami nagyon kockázatosba fogtam	0	1	2	3
Egy általam nagyra tartott baráttól, vagy rokontól kértem tanácsot	0	1	2	3
Nem akartam, hogy mások megtudják, milyen nehéz helyzetbe kerültem	0	1	2	3
Másokon vezettem le a feszültségemet	0	1	2	3
Tudtam, mit kell tennem, így megkésztettem erőfeszitésemet a siker érdekében	0	1	2	3
Több különböző megoldást találtam a problémára	0	1	2	3
Azt kívántam, hogy bárcsak megváltozna a helyzet	0	1	2	3
Imádkoztam	0	1	2	3
Átgondoltam, hogy mit fogok mondani, vagy tenni az ügyben	0	1	2	3
Igyekeztem a dolgokat a másik személy szempontjából nézni	0	1	2	3

**16. A következő állítások a munka-magánélet egyensúlyra és a munkahelyi elégedettségre vonatkoznak. Kérem válaszoljon az alábbiak szerint:**

1	2	3	4
egyáltalán nem jellemző	alig jellemző	jellemző	teljes mértékben jellemző

A munkám követelményei összeegyeztethetők az otthoni családi életemmel	1	2	3	4
A munkám miatt nehezen tudok olyan szoros kapcsolatot fenntartani a családtagjaimmal, amelyet szeretnék	1	2	3	4
A munkahelyi terheim miatt, hiába szeretném, nem tudom az otthoni dolgaimat ellátni.	1	2	3	4
A munkám miatt gyakran le kell mondanom fontos családi programokat vagy eseményeket.	1	2	3	4
Úgy érzem, hogy a munkám konfliktusban áll a családom iránti kötelezettségeimmel	1	2	3	4
Összességében nagyon elégedett vagyok a munkámmal	1	2	3	4
Gyakran gondolok arra, hogy felmondok	1	2	3	4
Összességében elégedett vagyok a munkakörömmel járó feladatokkal	1	2	3	4

**17. Ebben a kérdőívben megkezdett mondatokat kell Önnek a megadott lehetőségek alapján befejezni. Kérem, karikázza be azt a számot, amely legközelebb áll az Ön által leginkább elfogadott (az Önre leginkább igaznak vélt) befejezéshez!**

Ha valami váratlan esemény történik...	mindig megtalálom a megoldást	1	2	3	4	5	zavarba jövök, kétségbeesek
A személyes problémáimat...	nem tudom megoldani	1	2	3	4	5	mindig tudom, hogyan oldjam meg



A képességeimben...	mindig hiszek	1 2 3 4 5	bizonytalan vagyok bennük.
Az ítéleteimben és döntéseimben...	gyakran kételkedem	1 2 3 4 5	teljes mértékben megbízom.
Nehéz időszakokban hajlamos vagyok...	mindent borúsán látni	1 2 3 4 5	találni valami jó dolgot, ami erősít
Azokon az eseményeken az életemben, amelyeket nem tudok befolyásolni...	idővel sikerül túltennem magam	1 2 3 4 5	folyamatosan aggódom miattuk.
A jövőre vonatkozó terveimet...	nehéz megvalósítanom	1 2 3 4 5	valószínűleg megvalósíthatók
A jövőbeli céljaimat...	tudom, hogyan fogom elérni	1 2 3 4 5	nem tudom, hogyan érem el
Úgy érzem, hogy a jövőképem...	ígéretes, kedvező	1 2 3 4 5	teljesen bizonytalan
A jövőre vonatkozó céljaim...	tisztázatlanok, bizonytalanok	1 2 3 4 5	jól kigondoltak eltervezettek
Akkor érzem magam a legjobban...	ha meghatározott céljaim vannak	1 2 3 4 5	ha csak a mának élek.
Ha valami új dolgot kezdek...	ritkán tervezem meg előre, spontán végzem	1 2 3 4 5	jobban szeretem előre megtervezni.
	Általában jól tudom beosztani az időmet	1 2 3 4 5	időpocsékoló vagyok
	A szabályok és a szokások hiányoznak a mindennapi életemből	1 2 3 4 5	leegyszerűsítik, megkönnyítik az életemet
Élvezem...	mások társaságát	1 2 3 4 5	az egyedüllétet
A rugalmasság a társas összejöveteleken...	fontos számomra	1 2 3 4 5	nem fontos számomra
Barátságot kötni...	könnyen megy	1 2 3 4 5	nehezen megy
Új, ismeretlen emberekkel találkozni...	nem szeretek, nehezemre esik	1 2 3 4 5	szeretek, könnyen megy
Amikor másokkal vagyok...	könnyen nevetek	1 2 3 4 5	ritkán nevetek
A beszélgetésekben egy jó témát találni...	nehezemre esik	1 2 3 4 5	könnyen megy
A családom elképzelése, hogy mi a fontos az életben...	elégé eltér az enyémtől	1 2 3 4 5	nagyon hasonló az enyémhez
A családomat jellemezhetem...	a széthúzással	1 2 3 4 5	az egészséges összetartással
A családom nehéz időszakokban...	igyekszik pozitívan előrettekinteni	1 2 3 4 5	borúsán látja a jövőt
Más emberekkel szemben a mi családunkban...	nem támogatja az egyik a másikat	1 2 3 4 5	hűséges, kitartó az egyik a másikhoz
A családunkban jellemző, hogy...	egyedül, önállóan csinálunk dolgokat	1 2 3 4 5	együtt csináljuk a dolgokat

A személyes problémáimat...	senkivel sem tudom megbeszélni	1 2 3 4 5	barátaimmal, családommal megbeszelem
Azok, akik bátorítani, támogatni tudnak engem...	közeli barátok, családtagok	1 2 3 4 5	nincs senki
A kapcsolatom, kötődésem a barátaimhoz...	gyenge	1 2 3 4 5	erős
Ha egy családtag krízisben van...	mindjárt szólnak nekem	1 2 3 4 5	sok idő eltelik, mire értesítenek
Támogatást kapok...	a családomtól, barátaimtól	1 2 3 4 5	senkitől
Ha szükséges...	nincs senki, aki segítene nekem	1 2 3 4 5	mindig van valaki, aki segít
A közeli barátaim, családom...	értékeli, becsüli a tulajdonságaimat	1 2 3 4 5	nem szereti a tulajdonságaimat

**18. Az alábbi kérdéseknél rendre egyetlen választ kell megjelölni.**

**Szokott-e olyan érzése lenni, hogy más irányítása alatt jobban dolgozna?**

- Szinte mindig így érzek
- Gyakran érzek így
- Időnként így érzek
- Néha érzek így
- Sohasem érzek így

**Milyen érzései vannak azzal kapcsolatban, ahogy Önt irányítják?**

- Rendkívül elégedett vagyok
- Elégedett vagyok
- Nagyjából elégedett vagyok
- Kissé elégedetlen vagyok
- Kifejezetten elégedetlen vagyok

**Hogyan befolyásolja az Ön munkakedvét az, hogyan felettesei bánnak Önnel?**

- Nagyon kedvezőtlenül befolyásol.
- Enyhén kedvezőtlenül befolyásol.
- Nincs igazán hatással rám.
- Kedvező hatása van rám.
- Igen kedvező hatása van rám.

**Mennyiben járulnak hozzá az Ön vezetőinek az erőfeszítései a szervezete sikereihez?**

- Igen jelentősen.
- Jelentősen.
- Csak egy kissé.
- Nagyon kevésbé.
- Szinte semennyire.

**Azok a személyek, akik vezetnek engem,**

- jóval több jó, mint rossz tulajdonsággal bírnak.
- több jó, mint rossz tulajdonsággal bírnak.
- körülbelül ugyanannyi a jó, mint a rossz tulajdonságuk.
- több a rossz, mint a jó tulajdonságuk.
- jóval több a rossz, mint a jó tulajdonságuk.

**Az én vezetőim olyan hatást gyakorolnak rám, hogy**

- jelentősen elveszik a kedvem attól, hogy plusz erőfeszítéseket tegyek.
- kissé elkedvetlenítenek attól, hogy plusz erőfeszítést tegyek.
- nincs különösebb hatással rám
- arra készítetnek, hogy plusz erőfeszítéseket tegyek
- jelentősen arra készítetnek, hogy plusz erőfeszítéseket tegyek.

**Köszönjük szépen, hogy minden kérdésre válaszolt!**