

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΟΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το Ερωτηματολόγιο αυτό είναι μια πρωτοβουλία του Σώματος Επιθεωρητών Εργασίας (ΚΕΠΕΚ Κεντρικής Ελλάδος), και μιας επιστημονικής ομάδας Ειδικών Ιατρών Εργασίας που σκοπό έχει να διερευνηθεί το επαγγελματικό ΣΤΡΕΣ και η ικανοποίηση που προκύπτει από την εργασία.

Η συμμετοχή σας είναι ανώνυμη και προαιρετική. Ωστόσο, η συμμετοχή σας είναι εξαιρετικά χρήσιμη, καθώς ευελπιστούμε η προσπάθεια αυτή να οδηγήσει σε συγκεκριμένα μέτρα μείωσης του επαγγελματικού ΣΤΡΕΣ, και καλύτερευσης της ποιότητας της ζωής μας.

Περιλαμβάνονται κάποιες ερωτήσεις, οι οποίες αφορούν στην εργασία σας. Παρακαλώ διαβάστε με προσοχή το ερωτηματολόγιο και απαντήστε με τη μεγαλύτερη δυνατή **ειλικρίνεια**. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Αυτό που ζητάμε από εσάς είναι η **προσωπική σας άποψη**. Μην σκέφτεστε πολύ για κάθε πρόταση. Απαντήστε **αυθόρμητα**. Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και οι απαντήσεις σας θα είναι **απόλυτα εμπιστευτικές**.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την βοήθειά σας.

Α. ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ημερομηνία συμπλήρωσης ερωτηματολογίου

/ /

1. Φύλο : Αντρας Γυναίκα

2. Ηλικία :

3. Οικογενειακή κατάσταση

Αγαμος/η Έγγαμος/η Διαζευγμένος/η Χήρος/α 4. Έχετε παιδιά; Ναι Όχι

5. Πόσα;

6. Εργάζεστε ως; Δημόσιος Υπάλληλος Ιδιωτικός Υπάλληλος Ελεύθερος
επαγγελματίας

Άλλο, ποιο;

7. Τι ειδικότητα έχετε; (Τίτλος εργασίας)

8. Πόσο χρονικό διάστημα εργάζεστε σε αυτή τη θέση;

9. Που εργαζόσασταν προηγουμένως;

10. Πόσο καιρό;

11. Η εργασία σας είναι σχετική με τις σπουδές σας;

Ναι Όχι

12. Επίπεδο εκπαίδευσης :

Δημοτικό Γυμνάσιο Λύκειο Ανώτερες σπουδές (ΤΕΙ-ΙΕΚ-ΤΕΕ)

Ανώτατες σπουδές

13. Τύπος απασχόλησης : Μερική Πλήρης 14. Συμβόλαιο εργασίας: Μόνιμος Συμβασιούχος 15. Ωράριο: Σταθερό Κυκλικό 16. Είστε μετανάστης; Ναι Όχι

17. Εάν ναι, σε ποια εθνικότητα ανήκετε;

Μειονότητα

B. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

18. Καπνίζετε; Ναι Όχι
19. Αν ναι, πόσα τσιγάρα την ημέρα; 20. Πότε το αρχίσατε;
21. Πίνετε αλκοόλ; Ναι Όχι 22. Πόσες μονάδες αλκοόλ πίνετε κατά μέσο όρο εβδομαδιαίως;
- (1 μονάδα αλκοόλ = 1 ποτ. μπύρα, ή 1 ποτ. κρασί, ή ½ ποτ. ποτό).
23. Πόσες μέρες αναρρωτική άδεια πήρατε τον τελευταίο χρόνο;
24. Πόσα διαφορετικά περιστατικά;
25. Αισθανθήκατε ενόχληση ή πόνο στο στήθος σας κατά τη διάρκεια των 6 τελευταίων μηνών; Ναι Όχι
26. Κατά μέσο όρο, πόσες ώρες κοιμάστε κάθε βράδυ;
27. Νιώσατε αρρυθμία στον καρδιακό σας σφυγμό; Ναι Όχι
28. Έχετε παρατηρήσει ερεθισμό ή φαγούρα στο δέρμα σας; Ναι Όχι
29. Έχετε παρατηρήσει μειωμένη ικανότητα η στη σεξουαλική σας ζωή; Ναι Όχι
30. Κουράζεστε εύκολα; Ναι Όχι
31. Έχετε παρατηρήσει απώλεια μνήμης τους τελευταίους 6 μήνες; Ξεχνάτε εύκολα; Ναι Όχι
32. Είχε εμφανίσει ποτέ το δέρμα σας αλλεργικό ερεθισμό μετά από στεναχώρια ή αναστάτωση; Ναι Όχι
33. Αισθανθήκατε ενόχληση ή πόνο στη μέση ή στη σπονδυλική σας στήλη κατά τη διάρκεια των 6 τελευταίων μηνών; Ναι Όχι
34. Έχετε συχνούς πονοκεφάλους; Ναι Όχι
35. Έχετε γίνει πιο φιλάσθενος τους τελευταίους 6 μήνες; Ναι Όχι
36. Τους τελευταίους 12 μήνες έχετε παρατηρήσει αυξημένες τιμές αρτηριακής πίεσης; Ναι Όχι
37. Τους τελευταίους 6 μήνες έχετε παρατηρήσει πόνο Ναι Όχι

στο στομάχι ή 'καούρες';

38. Τους τελευταίους 12 μήνες έχετε παρατηρήσει αυξημένες τιμές σακχάρου στο αίμα;

Ναι

Όχι

39. Ποια καινούργια φαρμακευτική αγωγή ξεκινήσατε τον τελευταίο χρόνο;

Γ. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Αφορά στη διάρκεια των τελευταίων 6 μηνών

Καθόλου: 0 Πολύ Λίγο: 1 Μέτρια: 2 Αρκετά: 3 Πάρα πολύ: 4

40.	Κάνατε συχνά κινήσεις και πράξεις βιαστικές ή απερίσκεπτες;	0	1	2	3	4
41.	Βαριόσασταν εύκολα;	0	1	2	3	4
42.	Ήσασταν ειρωνικός ή επιθετικός απέναντι στους πελάτες / συνεργάτες σας;	0	1	2	3	4
43.	Νοιώθατε ευαίσθητος/η και πληγωνόσασταν συναισθηματικά εύκολα;	0	1	2	3	4
44.	Χάνατε τον ειρμό των σκέψεών σας όταν έπρεπε να κάνετε κάτι γρήγορα;	0	1	2	3	4
45.	Φοβόσασταν όταν μένατε μόνος/η;	0	1	2	3	4
46.	Σας φόβιζαν άγνωστοι άνθρωποι ή άγνωστα μέρη;	0	1	2	3	4
47.	Θεωρούσαν οι άλλοι ότι είστε νευρικό άτομο;	0	1	2	3	4
48.	Είχατε δυσκολία ν' αποκοιμηθείτε ή ξυπνούσατε το βράδυ;	0	1	2	3	4
49.	Αυξήσατε τον τελευταίο καιρό την κατανάλωση αλκοόλ;	0	1	2	3	4
50.	Αυξήσατε τον τελευταίο καιρό την κατανάλωση καφέ;	0	1	2	3	4
51.	Βρεθήκατε σε κατάσταση μεγάλης έντασης ή νευρικότητας;	0	1	2	3	4
52.	Σας συνέβαινε να είστε αναποφάσιτος/η;	0	1	2	3	4
53.	Είχατε αδυναμία συγκέντρωσης, αφηρημάδα;	0	1	2	3	4
54.	Παθαίνατε συχνότερα ατυχήματα στην εργασία σας;	0	1	2	3	4
55.	Είχατε προβλήματα με το πεπτικό σας σύστημα ή διατροφικές διαταραχές (ανορεξία / βουλιμία);	0	1	2	3	4
56.	Σας πέρασε από το μυαλό η αυτοκτονία;	0	1	2	3	4
57.	Νιώθατε συχνά κουρασμένος, εξαντλημένος, χωρίς ενέργεια;	0	1	2	3	4

Δ. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΑΣ**(κατά τους τελευταίους 6 μήνες)**

Πάρα πολύ δυσαρεστημένος: 0 Σχετικά δυσαρεστημένος: 1 Ούτε καλά, Ούτε άσχημα: 2 Αρκετά Ευχαριστημένος: 3

Πάρα πολύ ευχαριστημένος: 4

58.	Θερμοκρασία εργασιακού περιβάλλοντος	0	1	2	3	4
59.	Ο εξαιρισμός στο χώρο της δουλειάς μου, εισπνοή μολυσμένου αέρα	0	1	2	3	4
60.	Ο φωτισμός στο χώρο της δουλειάς μου	0	1	2	3	4
61.	Επικίνδυνες χημικές ουσίες, τοξικά απόβλητα	0	1	2	3	4
62.	Έκθεση σε ακτινοβολίες ή ηλεκτρομαγνητικά πεδία στην εργασία μου	0	1	2	3	4
63.	Έκθεση σε εστίες μόλυνσης, βιολογικά υγρά, καρκινογόνα, κυτταροστατικά	0	1	2	3	4
64.	Δονήσεις στο σώμα μου από την εργασία μου, Θόρυβος στο χώρο εργασίας μου	0	1	2	3	4
65.	Μεταβίβαση από και προς το χώρο εργασίας μου με ασφάλεια	0	1	2	3	4
66.	Οι συνθήκες εργασίας σε σχέση με την υγεία μου	0	1	2	3	4
67.	Παροχή και διάθεση των απαραίτητων Μέσων Ατομικής Προστασίας (ΜΑΠ)	0	1	2	3	4
68.	Επάρκεια, ποιότητα και ασφάλεια του εξοπλισμού και των εργαλείων που χρησιμοποιείτε	0	1	2	3	4
69.	Εργονομία και σχεδιασμός θέσεων εργασίας και χώρου εργασίας	0	1	2	3	4
70.	Κυκλικό ωράριο, ευελιξία στο ωράριο εργασίας μου	0	1	2	3	4
71.	Άβολες στάσεις εργασίας για μεγάλο χρόνο, άρση μεγάλων βαρών	0	1	2	3	4
72.	Κίνδυνος από αμιάντο στο χώρο που εργάζομαι	0	1	2	3	4
73.	Διαθέσιμοι χώροι για να περνάτε τα διαλείμματα (κυλικείο, χώροι ανάπαυσης)	0	1	2	3	4
74.	Επαρκείς χρόνοι για να ολοκληρωθεί με ασφάλεια η εργασία σας	0	1	2	3	4

Ε. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΑΚΕΣ ΣΑΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

(κατά τους τελευταίους 6 μήνες)

Καθόλου: 0 Πολύ Λίγο: 1 Μέτρια: 2 Αρκετά: 3 Πάρα πολύ: 4

75.	Είμαι ικανοποιημένος από την εργασία μου	0	1	2	3	4
76.	Με μεταχειρίζονται ισότιμα και δίκαια σε σχέση με τους άλλους	0	1	2	3	4
77.	Η εργασία μου είναι μονότονη και βαρετή	0	1	2	3	4
78.	Έρχομαι σε συχνή επαφή με τους πελάτες μας / κοινό	0	1	2	3	4
79.	Είναι σαφής ο ρόλος μου και οι ευθύνες μου στην εργασία μου	0	1	2	3	4
80.	Δουλεύω απομονωμένος πολλές ώρες	0	1	2	3	4
81.	Είμαι ικανοποιημένος από το σχεδιασμό των αδειών / διακοπών	0	1	2	3	4
82.	Μου παρέχεται επαρκής εκπαίδευση για την θέση εργασίας μου	0	1	2	3	4
83.	Συμμετέχω στη λήψη σημαντικών αποφάσεων, η γνώμη μου μετράει	0	1	2	3	4
84.	Αναγνωρίζεται η προσφορά μου στην εργασία από τους γύρω μου	0	1	2	3	4
85.	Διατηρώ ισορροπία μεταξύ της εργασίας και της προσωπικής / οικογενειακής μου ζωής	0	1	2	3	4
86.	Αξιοποιούνται οι ικανότητες μου στη δουλειά μου	0	1	2	3	4
87.	Η εργασία μου είναι σημαντική για τη ζωή και την εργασία άλλων ανθρώπων	0	1	2	3	4
88.	Αισθάνομαι ασφάλεια και σταθερότητα στην εργασία μου	0	1	2	3	4
89.	Οι αρμοδιότητές μου είναι δυσάρεστες και απωθητικές	0	1	2	3	4
90.	Οι ανώτεροί μου, μου παρέχουν αρκετή υποστήριξη όταν χρειάζεται	0	1	2	3	4
91.	Πληρώνομαι ικανοποιητικά για τη δουλειά που προσφέρω	0	1	2	3	4
92.	Υπάρχουν ευκαιρίες για προαγωγή και περαιτέρω εξέλιξη	0	1	2	3	4
93.	Μου παρέχονται πληροφορίες σχετικά με την απόδοσή μου	0	1	2	3	4
94.	Στη δουλειά μου υπάρχουν κάποιοι που θέλουν να με διώξουν, με βάζουν στο περιθώριο, νιώθω ανεπιθύμητος	0	1	2	3	4
95.	Υπάρχει μεγάλος φόρτος εργασίας, πίεση στη δουλειά πέρα από τα όριά μου	0	1	2	3	4
96.	Είμαι αναγκασμένος συχνά να εργάζομαι υπερωρίες	0	1	2	3	4

97.	Στο χώρο της δουλειάς υπάρχει κάποιος που μου προκαλεί φόβο/εξαναγκασμό/ βία	0	1	2	3	4
98.	Το περιβάλλον στην εργασία μου αλλάζει συνεχώς και γρήγορα	0	1	2	3	4
99.	Στο χώρο της δουλειάς μου υπάρχει κάποιος/α που με παρενοχλεί σεξουαλικά	0	1	2	3	4
100.	Πρέπει να επιτυγχάνω διαρκώς υψηλότερους στόχους για να παραμείνω στην δουλειά μου	0	1	2	3	4

ΣΤ. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΥΠΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Καθόλου: 0 Πολύ Λίγο: 1 Μέτρια: 2 Αρκετά: 3 Πάρα πολύ: 4

101.	Είμαι απαιτητικός από τον εαυτό μου και από τους άλλους	0	1	2	3	4
102.	Δεν αργώ ποτέ στα ραντεβού μου, μου αρέσει η ακρίβεια στο κάθε πράγμα	0	1	2	3	4
103.	Είμαι πολύ ανταγωνιστικός με τους άλλους	0	1	2	3	4
104.	Νομίζω πως ο χρόνος ποτέ δεν είναι αρκετός, έχω τόσα πολλά να κάνω!	0	1	2	3	4
105.	Θεωρώ πως ότι είναι να γίνει πρέπει να γίνει τέλεια και αμέσως	0	1	2	3	4
106.	Είμαι εξωστρεφής, εκδηλώνω τα συναισθήματά μου στους άλλους, Έχω κοινωνική συναστροφή με τους συναδέλφους μου	0	1	2	3	4
107.	Φοβάμαι κατά πόσο η οικονομική κρίση θα επηρεάσει τη δουλειά μου	0	1	2	3	4
108.	Φοβάμαι πως αν χάσω την εργασία μου θα δυσκολευτώ να βρω άλλη δουλειά	0	1	2	3	4