

**STATYBOSE DIRBANČIO INŽINIERIAUS DARBO ERGONOMIŠKUMO IR DARBINIO
GYVENIMO KOKYBĖS TYRIMO ANKETA**

1. Stratifikacinis tyrimas

- 1.1. Jūsų lytis: a) vyras ☐ b) moteris ☐
- 1.2. Jūsų amžius: a) iki 25 m. ☐ b) 25 – 29 m. ☐ c) 30 – 34 m. ☐
d) 35 – 39 m. ☐ e) 40 – 44 m. ☐ f) 45 – 49 m. ☐
g) 50 – 54 m. ☐ h) 55 – 59 m. ☐ i) daugiau kaip 60 m. ☐
- 1.3. Jūsų išsilavinimas: a) aukštesnysis ☐ b) aukštasis universitetinis ☐
c) aukštasis neuniversitetinis ☐ d) kita _____
- 1.4. Jūsų pareigos: a) darbų vykdytojas ☐ b) darbų vadovas ☐
c) projekto vadovas ☐ d) kita _____
- 1.5. Jūsų darbo stažas: a) iki 1 m. ☐ b) 1 – 3 m. ☐ c) 3 – 5 m. ☐
d) 5 – 7 m. ☐ e) 7 – 9 m. ☐ f) daugiau kaip 10 m. ☐
- 1.6. Jūsų darbo stažas statybose: a) iki 1 m. ☐ b) 1 – 3 m. ☐ c) 3 – 5 m. ☐
d) 5 – 7 m. ☐ e) 7 – 9 m. ☐ f) daugiau kaip 10 m. ☐
- 1.7. Ar Jūs dirbate kompiuteriu? a) taip ☐ b) ne ☐
- 1.8. Jeigu taip, tai kiek laiko per dieną dirbate prie kompiuterio? a) visą darbo dieną ☐ b) 6 val. ☐ c) 4 val. ☐ d) 2 val. ☐ e) 1 val. ☐
- 1.9. Ar statybos objekte dirbate kompiuteriu? a) taip ☐ b) ne ☐
- 1.10. Kiek laiko būnate statybos objekte? a) visą darbo dieną ☐ b) 6 val. ☐ c) 4 val. ☐ d) 2 val. ☐ e) 1 val. ☐
- 1.11. Ar turite galimybių kelti savo kvalifikaciją? a) taip ☐ b) ne ☐
- 1.12. Ar važiuojate į komandiruotes? a) taip ☐ b) ne ☐
- 1.13. Ar dirbate viršvalandžius? a) taip ☐ b) ne ☐
- 1.14. Jei taip, tai kokia vidutinė viršvalandžių trukmė per savaitę? 5 val. ☐ 10 val. ☐ 15 val. ☐ 20 val. ☐ daugiau nei 20 val. ☐
- 1.15. Ar dirbate poilsio dienomis? a) taip ☐ b) ne ☐
- 1.16. Jei taip, tai kiek kartų per mėnesį dirbate poilsio dienomis? a) 1 kart per mėnesį ☐ b) 2-3 kartus per mėnesį ☐ c) 4-8 kartus per mėnesį ☐

2. Darbo vietos ergonominis pritaikymas (komfortas)

- 2.1. Kiek darbo laiko praleidžiate sėdėdamas? a) iki 10% ☐ b) nuo 11% iki 20% ☐ c) nuo 21% iki 30% ☐
d) nuo 31% iki 40% ☐ e) nuo 41% iki 50% ☐ f) nuo 51% iki 60% ☐
g) virš 60% ☐
- 2.2. Kokią kėdę naudojate? a) šiuolaikinę biuro kėdę (reguliuojamų parametru) ☐
b) paprastą su minkšta sėdyne ☐
c) kietą kėdę ☐
d) suolą ☐

2.3. Kaip jūs apibūdintumėte savo darbo pozą darbo ploto ir erdvės požiūriu?

- a) patogiai ☐ b) pakankamai patogiai ☐
c) mažai patogiai ☐ d) nepatogiai ☐

Darbo kėdė:

2.4. Ar jaučiatės patogiai savo darbo kėdėje?

- a) labai patogiais ☐ d) pakankamai patogiai ☐
c) nepakankamai patogiai ☐ e) nepatogiai ☐

2.5. Ar galite keisti Jūsų kėdės darbo aukštį? a) taip ☐ b) ne ☐

2.6. Ar galite keisti Jūsų kėdės nugarėlės padėtį? a) taip ☐ b) ne ☐

2.7. Ar Jūsų darbo kėdė su ratukais? a) taip ☐ b) ne ☐

2.8. Ar yra alkūnramsčiai? a) taip ☐ b) ne ☐

2.9. Kas, Jūsų nuomone, galėtų padaryti Jūsų darbo vietą patogesnę?

Darbo stalas:

2.10. Jūsų darbo stalo aukštis Jums:

- a) per aukštas ☐ c) per žemas ☐ d) normalus ☐

2.11. Darbo stalo plotas Jums:

- a) pakankamas ☐ b) nepakankamas ☐

2.12. Kokio norėtumėte?

2.13. Darbo stalai naudojami:

- a) darbui su kompiuteriu ☐ b) duomenų pildymui ☐
c) dokumentų analizei ☐ c) kitai veiklai _____

2.14. Ar Jūsų darbo stalo aukštis reguliuojamas? a) taip ☐ b) ne ☐

2.15. Darbo įrangos išdėstymas ant Jūsų darbo stalo?

- a) patogus, yra pakankamai vietos jai išdėstyti ☐ b) pakankamai patogus ☐
c) nelabai patogus ☐ d) nepatogus ☐
Jei nepatogus kodėl? _____

2.16. Dokumentų, juodraščių padėtis darbo vietoje:

- a) labai patogiai ☐ b) gera ☐ c) patenkinama ☐ d) bloga ☐

2.17. Dokumentai laikomi:

- a) lentynose ☐ b) stalčiuose vertikalioje padėtyje specialiuose aplankuose ☐
c) ant stalo horizontaliai ☐ d) stalčiuose horizontaliai ☐
e) kitaip _____

2.18. Jūsų darbo vietos apšvieta:

- a) labai gera ☐ b) gera ☐ c) patenkinama ☐ d) bloga ☐

2.19. Darbo vietoje Jums trukdo susikaupti:

- a) triukšmas ☐ b) pašaliniai asmenys ☐ c) kita _____

2.20. Darbo patalpos charakteristikos:

- a) plotas _____ m²
b) keliese dirbate _____ vnt.
c) kiti svarbūs patalpų parametrai: _____

2.21. Darbo erdvė Jums:

a) pakankama ☐

b) nepakankama ☐

3. Gyvenimo kokybė:

3.1. Ar Jūs patenkintas savo gyvenimo kokybe?

a) labai nepatenkintas ☐ b) nepatenkintas ☐

c) nei patenkintas, nei nepatenkintas ☐ d) patenkintas ☐ e) labai patenkintas ☐

3.2. Ar Jūs patenkintas savimi?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.3. Ar Jūs patenkintas savo sveikata?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.4. Ar Jūs patenkintas savo miego kokybe?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.5. Ar Jūs patenkintas savo sugebėjimais?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.6. Ar Jūs patenkintas savo išvaizda?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.7. Ar Jūs patenkintas savo sugebėjimais atlikti kasdienius darbus?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.8. Ar Jūs patenkintas savo pažintimis?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.9. Ar Jūs patenkintas savo artimųjų parama?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.10. Ar Jūs patenkintas savo finansine padėtimi?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.11. Ar Jūs patenkintas tuo, kaip leidžiate laisvalaikį?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.12. Ar esate patenkintas savo fizine aplinka (pvz. užterštumas, klimatas, triukšmas ir t.t.)?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.13. Ar Jūs patenkintas savo ryšiais su artimaisiais?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.14. Kaip Jūs įvertintumėte savo atmintį?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

3.15. Kaip Jūs įvertintumėte prieinamą Jums socialinių paslaugų kokybę?

a) labai nepat. ☐ b) nepat. ☐ c) nei pat., nei nepat. ☐ d) paten. ☐ e) labai pat. ☐

4. Pastoraliniai kriterijai:

4.1. Ar esate pajutę fizinį diskomfortą bet kurioje iš šių kūno dalių?

		Nėra diskomforto	Mažas diskomfortas	Vidutinis diskomfortas	Didelis diskomfortas	Skausmingas diskomfortas
1.	Kakle	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
2.	Pečiuose	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
3.	Mentėje	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4.	Nugara (juosmens lygyje)	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5.	Rankos	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
a.	riešas	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
b.	alkūnė	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
c.	petys	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6.	Akys	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

5. Psichosocialiniai veiksniai.

Tyrimas protinės veiklos lygmenyje:

5.1. Jūsų nuotaikos svyravimas:

a) Nėra ☐ b) retas ☐ c) dažnas ☐

5.2. Kas įtakoja Jūsų nuotaikos svyravimą:

a) Prislėgtumas ☐ b) nerimas ☐ c) protinė įtampa ☐ d) kita _____

Stresas (streso vertinimas pagal **Reeder** skalę)

5.3. Esu nervingas

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐

5.4. Labai rūpinuosi savo darbu (studijomis)

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐

5.5. Mano kasdienė veikla labai varginanti ir sunki

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐

5.6. Dažnai jaučiu nervinę įtampą

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐

5.7. Kasdienė mano veikla sukelia didelę įtampą

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐

5.8. Dažnai jaučiu nervinę įtampą bendraudamas su kitais žmonėmis

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐

5.9. Dienos pabaigoje esu visiškai fiziškai ir protškai išsekęs

a) Taip, sutinku ☐ b) , galbūt taip ☐ c) , galbūt ne ☐ d) , ne, nesutinku ☐