**Absztrakt:** A stressz, mint egészségügyi rizikófaktor a hazai betegellátásban fokozottan jelen van. Ez a tényező negatív befolyással lehet mind a dolgozók, mind a betegek mentális és fizikai egészségére, jólétére. Kutatásom során az volt a célom, hogy felmérjem a sürgősségi ellátásban dolgozók stresszorait, az erre adott válaszreakciókat, a megküzdési stratégiákat és azok hatékonyságát, valamint a dolgozók egészségi állapotának státuszát. Az adatokat saját szerkesztésű, illetve a dán eredetű COPSOQ II és Stauder Adrienne és munkatársa által publikált kérdőív révén gyűjtöttem online formában.

Eredményeim a következők voltak: a munkájuk által okozott érzelmi megterhelés, mint stresszhatás, az általam feltételezett állítással ellentétesen, a kórházi dolgozóknál nagyobb mértékűnek bizonyult, mint a sürgősségi ellátók körében. Ez utóbbi szakemberek közül, azok akik nagyon gyakran érezték, fáradtnak magukat, jóval fiatalabbak voltak, mint azok, akik nem tapasztalták ilyen gyakran ezt az érzést. Az egyéb területen dolgozó egészségügyi szakemberek, szemben a sürgősségi ellátókkal, gyakrabban érezték a saját munkájukat érzelmileg megterhelőbbnek. Az egészségi állapot és a stressz kapcsolatát vizsgálva kimondható, hogy ha valaki gyakran lesz feszült egy váratlan munkahelyi esemény miatt, vagy gyakran dühítik fel olyan munkával kapcsolatos dolgok, amelyeket nem tud befolyásolni, akkor ezek negatív hatással vannak valamilyen módon életmódjára és egészségi állapotára. Elmondható, hogy a magasabb iskolai végzettséggel rendelkező szakdolgozók sikeresebben meg tudnak küzdeni fontos-nagyobb változásokkal, illetve többször érzik úgy, hogy számukra pozitívan alakulnak a dolgok.

Következtetésként elmondható, hogy a magas munkahelyi stressz negatívan befolyásolhatja az életmódot és az egészséget minden dolgozói kollektíva esetén. Fontosnak tartom, hogy csökkentsük a mentális és fizikális egészségkárosodás esélyét a stressz tényezőinek csökkentésével, ezáltal javulna a betegellátás minősége, javulna a beteg és az ellátó közötti kapcsolat. Szakmai képzések során megküzdési stratégiák elsajátításával, munkahelyi szervezett továbbképzésekkel és egyéni önfejlesztő foglalkozásokkal-tréningekkel pozitív eredményt lehetne elérni az egészségügyi dolgozók esetén.

**Kulcsszavak:** munkahelyi stressz, egészség, sürgősségi ellátás, megküzdési stratégia.

**Abstract:** Stress, as a healthcare risk factor in the domestic patient care is gradually present. This factor can negatively affect the workers, as well as the patient's mental and physical health. Throughout my research my goal was to measure the stressors of the emergency care workers, the responses that this gives, coping strategies to combat this issue and their effectiveness, and the workers health status. The data is self-edited, collected in an online form and based on the questionnaire published by the Danish COPSOQ II, Stauder Adrienne and co-workers.

My results: the emotional burden caused by their work, as stress, contrary to what I assumed, it was larger with hospital workers when compared with emergency care workers, and in the case of the previous workers, who very often felt, tired are much younger than those who haven’t experienced this feeling very often before. In other areas of healthcare professions the emergency care workers more commonly felt that their work had an emotional burden. Considering the connection between health and stress it can be said that if someone is often tense due to unexpected workplace events or if they often get angry by these events that occur in the workplace, which they can’t control, than these have a negative effect in some way on their lifestyle and health. The workers with a higher school degree are more successful in adapting to big changes, and they often feel that things are happening to them in a positive way.

In conclusion, it can be said that a high workplace stress can negatively impact every worker's lifestyle and health as a collective. I think it's important to reduce the chance of mental and physical damage to health through reducing the factors of stress, which would allow the quality of patient care to improve, also improving the relationship between the patient and the carer. By mastering coping strategies during vocational training, with on-the-job training and with individual self development sessions positive results could be achieved in the case of healthcare workers.

**Keywords:** Workplace stress, health, emergency care, coping strategy.