

Skala odpowiedzi:

0 - NIGDY

1 – Bardzo rzadko – kilka razy w roku lub rzadziej

2 – Rzadko - raz na miesiąc albo rzadziej

3 – Czasem – kilka razy w miesiącu

4 – Często – raz na tydzień

5 – Bardzo często – kilka razy w tygodniu

6 – zawsze – codziennie

Pytania testu:

1.Czuję się emocjonalnie wyczerpana/y moja pracą.
2.Pod koniec dnia pracy czuję się „wykończony/a.
3.Kiedy wstaję rano, czuje się zmęczony/a gdy muszę zmierzyć się po raz kolejny z dniem pracy.
4.Praca przez cały dzień jest dla mnie dużym obciążeniem
5.Potrafię skutecznie rozwiązywać problemy, które pojawiają się w mojej pracy.
6.Czuję się wypalona/y moja pracą.
7.Mam poczucie, że efektywnie przyczyniam się do tego, czym zajmuje się firma, w której pracuję.
8.Stałem/ stałam się mniej zainteresowany/a moją pracą odkąd objąłem tą posadę.
9.Nie jestem już tak zachwycony/a moją pracą jak dawniej.
10.Uważam, że dobrze wykonuję swoją pracę.
11.Czuję wielką radość gdy osiągnę coś w pracy.
12.Dokonałam/em wielu wartościowych rzeczy w mojej pracy.
13.Chcę po prostu wykonać swoją pracę i mieć spokój.
14.Z coraz większym dystansem (cynizmem, chłodem) podchodzę do efektów swojej pracy.
15.Wątpię w znaczenie mojej pracy.
16.Jestem przekonana/y, że skutecznie wykonuję swoje zadania zawodowe.

INTERPRETACJA WYNIKÓW POMIARU KWESTIONARIUSZA WYPALENIA ZAWODOWEGO

Poniżej znajdziesz wyniki uzyskane dla 3 grup symptomów:

1. Wyczerpanie emocjonalne (pozycje 1,2,3,4,6)

(suma punktów.....= pkt.....)

Stan wyczerpania emocjonalnego u mnie przejawia się jako:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Depersonalizacja (pozycje nr: 8,9,13,14,15)

(suma punktów.....= pkt.....)

Depersonalizacja u mnie przejawia się pod postacią :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Poczucie kompetencji (pozycje 5,7,10,11,12,16) – skala odwrócona

(suma punktów.....= pkt.....)

Spadek poczucia kompetencji u mnie przejawia się jako:

.....
.....

.....
.....

.....
.....

.....
.....