

Ankieta badająca poziom wypalenia zawodowego wśród pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rawie Mazowieckiej.

Przedstawiona Państwu ankieta ma na celu zbadanie poziomu wypalenia zawodowego w pracy w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Ankieta ma wyłącznie charakter anonimowy, jej wyniki zostaną wykorzystane do napisania pracy dyplomowej.

Określ, używając 6 stopniowej skali w jakim stopniu charakteryzuje Ciebie każde zawarte w ankiecie stwierdzenie. Niektóre stwierdzenia dotyczą Twojego funkcjonowania zawodowego, pozostałe odnoszą się do innych aspektów Twojego życia (życie rodzinne, radzenie sobie ze stresem). Udzielając odpowiedzi na poszczególne stwierdzenia, proszę brać pod uwagę ostatnie pół roku pracy. Wybraną odpowiedź proszę podkreślić.

Dziękuję za czas poświęcony na wypełnienie ankiety.

1. Płeć:

Kobieta

Mężczyzna

2. Wiek:

25- 30 lat

30-35 lat

35-40 lat

40-45 lat

45-50 lat

powyżej 50 lat

3. Staż pracy w placówce:

1-5 lat

5-10 lat

10-15 lat

15-20 lat

20-25 lat

25-30 lat

powyżej 30 lat

4. Czuję, że jestem przeciążona/y pracą:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

5. Rano, przed pójściem do pracy odczuwam irytację, jestem rozdrażniona/y:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

6. Moja praca sprawia, że czuję się emocjonalnie wyczerpana/y:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

7. Na koniec dnia jestem wyczerpana/y, nie mam sił na wykonywanie obowiązków domowych:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)
czasami (kilka razy w miesiącu)
dość często (raz w tygodniu)
bardzo często (codziennie)

8. Jestem osłabiona/y:

nigdy
bardzo rzadko (kilka razy w roku)
rzadko (raz w miesiącu)
czasami (kilka razy w miesiącu)
dość często (raz w tygodniu)
bardzo często (codziennie)

9. Skutecznie pomagam pacjentom, którzy się do mnie zgłaszają:

nigdy
bardzo rzadko (kilka razy w roku)
rzadko (raz w miesiącu)
czasami (kilka razy w miesiącu)
dość często (raz w tygodniu)
bardzo często (codziennie)

10. Mam problemy, żeby się skoncentrować na potrzebach i problemach innych osób:

nigdy
bardzo rzadko (kilka razy w roku)
rzadko (raz w miesiącu)
czasami (kilka razy w miesiącu)
dość często (raz w tygodniu)
bardzo często (codziennie)

11. Uważam, że dobrze radzę sobie ze stawianymi przede mną zadaniami:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

12. W swojej pracy doświadczam wsparcia ze strony współpracowników oraz przełożonych:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

13. Mam wrażenie, że za dużo pracuję:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

14. Pomimo wiedzy merytorycznej, czuję się mało kompetentna/y w pracy:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

15. Uważam, że moja praca wpływa negatywnie na moje relacje z rodziną (brak czasu, brak wspólnego spędzania czasu z rodziną):

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

16. Nie mam czasu, aby zadbać o swoje zdrowie, wypoczynek, sport:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

17. Mam wrażenie, że pacjenci sądzą, iż to ja ponoszę odpowiedzialność za ich trudności, problemy życiowe:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

18. Długo pracuję, ale dbam o solidny wypoczynek:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

19. Gdy przeżywam stres, potrafię się uspokoić, wyciszyć:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)

20. Staram się pozytywnie myśleć, oddalając od siebie negatywne emocje:

nigdy

bardzo rzadko (kilka razy w roku)

rzadko (raz w miesiącu)

czasami (kilka razy w miesiącu)

dość często (raz w tygodniu)

bardzo często (codziennie)