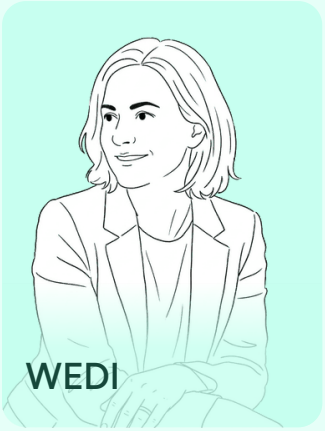


Inwentarz wyczerpania i cierpienia psychicznego w pracy

Ten kwestionariusz eksploracyjny obejmuje przejawy wypalenia zawodowego (wyczerpanie, dystans psychiczny, trudności poznawcze i emocjonalne) oraz ich źródła w organizacji pracy (obciążenie, autonomia i uznanie, relacje, konflikt wartości). Pomaga ocenić nasilenie wyczerpania i wskazać czynniki, na które można wpłynąć razem z pacjentem, a w razie potrzeby także z lekarzem medycyny pracy.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	7 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Work Exhaustion and Distress Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Wypalenie zawodowe, Obciążenie psychiczne w pracy

Podgląd 28 pytań

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Pod koniec dnia pracy opadam z sił.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Czuję obojętność wobec swojej pracy.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

W pracy trudno mi się skupić.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Mam za dużo pracy jak na czas, którym dysponuję.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatnich trzech miesięcy dotyczyło to Pana/Pani?

Inni decydują za mnie, jak mam zorganizować swoją pracę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wynik składa się z dwóch bloków: najpierw przejawy wyczerpania, potem jego źródła w pracy. Nasilone przejawy bez wyraźnego źródła w pracy skłaniają do zbadania także życia poza nią.

Na co zwrócić uwagę

Wysoko ocenione stwierdzenia w obszarze „Relacje w pracy” (krytyka, odsuwanie na bok, poniżanie) mogą wskazywać na mobbing: warto zbadać to w wywiadzie i rozważyć skierowanie do lekarza medycyny pracy.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

PRZEJAWY

Wyczerpanie 13 / 16

Zmęczenie fizyczne i emocjonalne związane z pracą, którego odpoczynek już nie usuwa.

Do zbadania: jak zmieniało się zmęczenie, sen, zwolnienia lekarskie, energia, która zostaje na życie poza pracą.

Dystans psychiczny 11 / 16

Dystansowanie się od pracy: brak zainteresowania, cynizm, poczucie robienia wszystkiego bez przekonania.

Do zbadania: co zmieniło się w stosunku do pracy, utrata poczucia sensu, nastawienie do współpracowników, odbiorców usług lub klientów.

Trudności poznawcze i emocjonalne 8 / 16

Trudności z koncentracją i pamięcią w pracy, emocje trudne do opanowania.

Do zbadania: niedawne błędy i przypadki zapominania, reakcje emocjonalne w pracy, ich wpływ na życie domowe.

ŹRÓDŁA

Obciążenie i tempo pracy 13 / 16

Ilość pracy, presja czasu, godziny pracy i przerywanie pracy.

Do zbadania: rzeczywiste obciążenie (godziny, cele), przerywanie pracy, możliwość regeneracji, praca zabierana do domu.

Autonomia i uznanie 10 / 16

Niewielki wpływ na organizację własnej pracy, słabo doceniany wysiłek (wynagrodzenie, uznanie, perspektywy).

Do zbadania: decyzje, na które osoba ma wpływ, otrzymywane uznanie, poczucie sprawiedliwości.

Relacje w pracy 7 / 16

Napięcia z przełożonymi lub współpracownikami, brak wsparcia, izolacja, wrogie zachowania.

Do zbadania: osoby, których to dotyczy, dostępne wsparcie, powtarzające się przypadki poniżania lub odsuwania na bok, możliwe kroki.

Konflikt wartości i utrata sensu 5 / 16

Konieczność wykonywania pracy, która w ocenie osoby jest złej jakości, sprzeczna z jej wartościami lub pozbawiona sensu.

Do zbadania: co osoba uważa za dobrze wykonaną pracę, sytuacje, które godzą w jej wartości, co nadawało sens jej zawodowi.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT