

## Vprašalnik za oceno izgorelosti (verzija za delovna okolja)

### Navodilo

Spodnje trditve so povezane z vašo delovno situacijo in s tem, kako to situacijo doživljate. Prosimo označite, kako pogosto je vsaka izmed trditev značilna za vas.

### Lestvica

Nikoli	Radko	Včasih	Pogosto	Vedno
1	2	3	4	5

### Osrednji simptomi

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<b>Izčrpanost</b>					
1. Pri delu se počutim mentalno izčrpano*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vse, kar počnem pri delu, zahteva veliko napora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Po koncu delovnega dneva si težko povrnem energijo*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pri delu se počutim telesno izčrpano*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ko zjutraj vstanem, mi primanjkuje energije za začetek novega delovnega dneva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Pri delu si želim biti aktiven/-a, vendar nekako nisem zmožen/-a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ko se pri delu naprezam, postanem utrujen/-a hitreje kot običajno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Po koncu delovnega dneva se počutim mentalno izčrpano in izpraznjeno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Miselna odtujenost</b>					
9. Težko najdem kaj navdušenja za delo*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pri delu sem mentalno odsoten/-a in ne razmišljam o tem, kar počnem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Do svojega dela čutim močan odpor*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Do svojega dela sem ravnodušen/-a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Dvomim v to, kar moje delo pomeni drugim*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<i>Kognitivna oškodovanost</i>					
14. Pri delu težko ostanem osredotočen/-a*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Pri delu težko jasno razmišljam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Pri delu sem pozabljiv/-a in hitro kaj odvrne mojo pozornost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Med delom težko ostanem zbran/-a*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Pri delu delam napake, ker razmišljam o drugih stvareh*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Čustvena oškodovanost</i>					
19. Pri delu čutim, da ne morem nadzorovati svojih čustev*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Presenečen/-a sem nad tem, kako čustveno se odzivam pri delu*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Med delom postanem razdražljiv/-a, kadar stvari ne potekajo tako, kot si želim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Pri delu postanem razburjen/-a in žalosten/-a, ne da bi vedel/-a zakaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Pri delu se lahko nehote pretirano odzovem*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Kratka verzija vprašalnika za oceno izgorelosti

### *Sekundarni simptomi*

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<i>Psihološke težave</i>					
1. Težko zaspim oziroma se ponoči zbujam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nagnjen/-a sem k zaskrbljenosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Počutim se napeto in pod stresom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Počutim se tesnobno in/ali trpim za paničnimi napadi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hrup in množica me motita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psihosomatske težave</i>					
6. Trpim za palpitacijami (tj pospešenim bitjem srca) ali bolečinami v prsih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Trpim za trebušnimi in/ali črevesnimi težavami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Trpim za glavoboli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Trpim za mišičnimi bolečinami, na primer v ramenih, vratu ali hrbtu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pogosto zbolim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Vprašalnik za oceno izgorelosti (splošna verzija)

*Navodilo*

Spodnje trditve so povezane z vašo delovno situacijo in s tem, kako to situacijo doživljate. Prosimo označite, kako pogosto je vsaka izmed trditev značilna za vas.

*Lestvica*

Nikoli	Radko	Včasih	Pogosto	Vedno
1	2	3	4	5

*Osrednji simptomi*

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<i>Izčrpanost</i>					
1. Počutim se mentalno izčrpano*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vse, kar počnem, zahteva veliko napora*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Po koncu dneva si težko povrnem energijo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Pri delu se počutim telesno izčrpano*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ko zjutraj vstanem, mi primanjkuje energije za začetek novega dneva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Želim si biti aktiven/-a, vendar nekako nisem zmogel/-a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ko se naprezam, postanem utrujen/-a hitreje kot običajno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Po koncu dneva se počutim mentalno izčrpano in izpraznjeno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Miselna odtujenost</i>					
9. Težko najdem kaj navdušenja za delo*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Do svojega dela čutim močan odpor*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Do svojega dela sem ravnodušen/-a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Dvomim v to, kar moje delo pomeni drugim*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Kognitivna oškodovanost</i>					
13. Težko ostanem osredotočen/-a*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Težko jasno razmišljam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Sem pozabljiv/-a in hitro kaj odvrne mojo pozornost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Težko ostanem zbran/-a*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Delam napake, ker razmišljam o drugih stvareh*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<b>Čustvena oškodovanost</b>					
18. Čutim, da ne morem nadzorovati svojih čustev*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Presenečen/-a sem nad tem, kako čustveno se odzivam*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Postanem razdražljiv/-a, kadar stvari ne potekajo tako, kot si želim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Postanem razburjen/-a in žalosten/-a, ne da bi vedel/-a zakaj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Lahko se nehote pretirano odzovem*	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

\* Kratka verzija vprašalnika za oceno izgorelosti

### Sekundarni simptomi

	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno
<b>Psihološke težave</b>					
1. Težko zaspim oziroma se ponoči zbujam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Nagnjen/-a sem k zaskrbljenosti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Počutim se napeto in pod stresom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Počutim se tesnobno in/ali trpim za paničnimi napadi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hrup in množica me motita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Psihosomatske težave</b>					
6. Trpim za palpitacijami (tj pospešenim bitjem srca) ali bolečinami v prsih	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Trpim za trebušnimi in/ali črevesnimi težavami	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Trpim za glavoboli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Trpim za mišičnimi bolečinami, na primer v ramenih, vratu ali hrbtu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Pogosto zbolim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>