

## **KWESTIONARIUSZ OBJAWOWY NADMIERNEGO OBCIĄŻANIA SIĘ PRACĄ**

Poniższy kwestionariusz służy do mierzenia stosunku do pracy. Bardzo prosimy o ustosunkowanie się do poniższych stwierdzeń.

Prosimy o udzielenie kilku podstawowych informacji o sobie:

Płeć ..... Wiek..... Wykształcenie.....

Stanowisko.....

Staż pracy ogółem (w latach) ..... Staż pracy w obecnym zakładzie pracy.....

Poniższy kwestionariusz składa się z 65 stwierdzeń. Proszę przeczytać uważnie każde z nich. Przy każdym zdaniu proszę oznaczyć krzyżykiem (✖) odpowiedź, która najlepiej Pana/Panią charakteryzuje, opisuje Pana/Pani sytuację lub oddaje Pana/Pani poglądy. Proszę się upewnić, czy odpowiedź wpisana jest przy odpowiednim stwierdzeniu.

Proszę zakreślić:

1. gdy **zdecydowanie nie zgadzacie** się lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie nietrafne
2. gdy **nie zgadzacie** się lub gdy to stwierdzenie jest raczej nietrafne
3. gdy **nie macie zdania** lub nie możecie zdecydować się, lub też to stwierdzenie jest równie trafne jak nietrafne
4. gdy **zgadzacie** się lub gdy stwierdzenie jest raczej trafne
5. gdy **zdecydowanie zgadzacie** się lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie trafne

Proszę zakreślić tylko jedną odpowiedź przy każdym stwierdzeniu.

Proszę się ustosunkować do wszystkich stwierdzeń.

Jeśli Państwo pomylicie się, proszę wyraźnie zamalować, zaczernić (■) pierwszą odpowiedź i zaznaczyć (✖) właściwą.

- 1 – gdy zdecydowanie nie zgadzacie się lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie nietrafne  
 2 – gdy nie zgadzacie się lub gdy to stwierdzenie jest raczej nietrafne  
 3 – gdy nie macie zdania lub nie możecie zdecydować się, lub też to stwierdzenie jest równie trafne jak nietrafne  
 4 – gdy zgadzacie się lub gdy stwierdzenie jest raczej trafne  
 5 – gdy zdecydowanie zgadzacie się lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie trafne

- 1 Nawet kiedy nie pracuję, myślę o sprawach zawodowych. 1 2 3 4 5  
 2 Mój szef nie oczekuje, że będę poświęcać swój wolny czas na pracę. 1 2 3 4 5  
 3 W mojej firmie szefowie podkreślają, że przemęczony pracownik, to mniej efektywny pracownik. 1 2 3 4 5  
 4 Lubię pracować w zespołach, gdzie są jasne i ściśle określone reguły. 1 2 3 4 5  
 5 Jeżeli będę pracował(a) więcej, zostanę wyróżniony(a) spośród współpracowników. 1 2 3 4 5  
 6 Jeżeli krócej pracujesz, to znaczy, że na pewno inni będą musieli coś zrobić za ciebie. 1 2 3 4 5  
 7 Gdy wyjeżdżam na wakacje, to myślę, ile przez ten czas mógłbym(łabym) zrobić w pracy. 1 2 3 4 5  
 8 Pracowitość określa wartość każdego człowieka. 1 2 3 4 5  
 9 Rodzina uważa, że za dużo czasu spędzam w pracy. 1 2 3 4 5  
 10 Gdyby chcieli mnie zwolnić z pracy, nie mógłbym/mogłabym nic na to poradzić. 1 2 3 4 5  
 11 Zawsze staram się robić wszystko idealnie. 1 2 3 4 5  
 12 W mojej pracy nie obowiązują układy. 1 2 3 4 5  
 13 Gdy wyjeżdżam na urlop, to mam wrażenie, że w pracy stanie się coś złego. 1 2 3 4 5  
 14 Znajduję czas na wypoczynek. 1 2 3 4 5  
 15 W szkole starałem(łam) się mieć jak najlepsze stopnie. 1 2 3 4 5  
 16 Chcę by inni wiedzieli, że pracuję więcej od nich. 1 2 3 4 5  
 17 Denerwuję się, gdy nie mogę wykonywać swojej pracy. 1 2 3 4 5  
 18 Przełożeni oceniają pracownika po tym, co sądzą o nim inni, a nie po tym, co robi. 1 2 3 4 5  
 19 Pracownik pracujący dłużej, bardziej zasługuje na premię niż ten niepracujący po godzinach. 1 2 3 4 5  
 20 Moja komórka jest stale włączona na wypadek telefonu z pracy. 1 2 3 4 5  
 21 Wychodząc punktualnie z pracy, narażam się na to, że inni mogą awansować, a ja nie. 1 2 3 4 5  
 22 Oderwanie się od pracy nie sprawia mi trudności. 1 2 3 4 5  
 23 Zostając dłużej w pracy wyraża się swoje zaangażowanie i lojalność w stosunku do organizacji. 1 2 3 4 5  
 24 Wszystkie niezbędne do pracy rzeczy (ubrania, dokumenty, itp.) przygotowuję sobie odpowiednio wcześniej. 1 2 3 4 5  
 25 Jeśli nie pokażę, jak mi zależy – np. pracując w nadgodzinach – na pewno stracę pracę. 1 2 3 4 5  
 26 Ciężko pracuję, bo nie mam innego wyjścia. 1 2 3 4 5  
 27 Premie są nagrodą za zaangażowanie, a zaangażowanie wyraża się tym, ile czasu poświęcam swojej pracy. 1 2 3 4 5  
 28 Nie mam wpływu na dotyczące mnie decyzje. 1 2 3 4 5  
 29 Stawiam sobie wysokie wymagania. 1 2 3 4 5  
 30 Na rynku pracy panuje tak duża konkurencja, że nie mogę sobie pozwolić na przepracowanie zaledwie "minimum". 1 2 3 4 5  
 31 Nigdy nie można powiedzieć, że nie dało by się czegoś zrobić lepiej. 1 2 3 4 5  
 32 Efekty pracy zawsze można różnie ocenić, a liczby przepracowanych 1 2 3 4 5

- 1 – gdy zdecydowanie nie zgadzacie się lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie nietrafne  
 2 – gdy nie zgadzacie się lub gdy to stwierdzenie jest raczej nietrafne  
 3 – gdy nie macie zdania lub nie możecie zdecydować się, lub też to stwierdzenie jest równie trafne jak nietrafne  
 4 – gdy zgadzacie się lub gdy stwierdzenie jest raczej trafne  
 5 – gdy zdecydowanie zgadzacie się lub gdy to stwierdzenie jest całkowicie trafne

- nadgodzin nigdy nie można podważyć.
- 33 Uważam, że każdy pracuje na swój własny sukces. 1 2 3 4 5
- 34 Praca w mojej firmie to prawdziwy "wyścig szczurów". 1 2 3 4 5
- 35 Kiedy pracuję dłużej, czuję, że szefowie są ze mnie bardziej zadowoleni. 1 2 3 4 5
- 36 Muszę pracować jak najwięcej, by zarobić na wypadek utraty pracy. 1 2 3 4 5
- 37 Jestem długo w pracy, ponieważ tylko to gwarantuje mi awans 1 2 3 4 5
- 38 Odczuwam wyrzuty sumienia, gdy nie jestem zajęty(a) pracą. 1 2 3 4 5
- 39 Lubię być zawsze dobrze przygotowany(a). 1 2 3 4 5
- 40 Źle się czuję nawet wtedy, gdy popełniam niewielkie błędy w pracy. 1 2 3 4 5
- 41 W pracy stawiam sobie poprzeczkę wyżej, niż większość ludzi. 1 2 3 4 5
- 42 Jeśli chcę, żeby coś było dobrze wykonane, robię to sam(a). 1 2 3 4 5
- 43 Pracuję systematycznie i zgodnie z wyznaczonym planem. 1 2 3 4 5
- 44 Kiedy jestem zaangażowany(a) w jakąś pracę, zdarza mi się zapominać o 1 2 3 4 5  
 podstawowych potrzebach, takich jak jedzenie czy sen.
- 45 Trwały związek koliduje z moją pracą. 1 2 3 4 5
- 46 Kiedy pracuję dłużej niż inni, czuję, że uważany jestem za bardziej 1 2 3 4 5  
 wartościowego pracownika i przełożeni poważniej mnie traktują.
- 47 Mój partner skarży się, że nie poświęcam jemu (jej) odpowiednio dużo 1 2 3 4 5  
 czasu.
- 48 Im więcej pracuję, tym wyższą premię powinienem/powinnam otrzymać. 1 2 3 4 5
- 49 Znajomi mówią mi, że zbyt dużo pracuję. 1 2 3 4 5
- 50 Staram się mieć sprawy pod kontrolą i wiedzieć tyle, ile możliwe o 1 2 3 4 5  
 rzeczach wokół mnie.
- 51 W mojej firmie jest duża rywalizacja. 1 2 3 4 5
- 52 Dbam o porządek w moim miejscu pracy. 1 2 3 4 5
- 53 Dążenie do doskonałości cechuje wszystko, co robię. 1 2 3 4 5
- 54 Kto pracuje najdłużej, ten pracuje najciężej. 1 2 3 4 5
- 55 Praca i moje życie towarzyskie nie przeszkadzają sobie wzajemnie. 1 2 3 4 5
- 56 Jeżeli koledzy/koleżanki zostają po godzinach, ja też powinienem zostać. 1 2 3 4 5
- 57 Rzadko myślę o pracy w wolnych chwilach. 1 2 3 4 5
- 58 Zostając dłużej w pracy i pracując w weekendy pokazuję, że jestem 1 2 3 4 5  
 lepszym pracownikiem niż inni.
- 59 W pracy nie jestem obwiniany za cudze błędy. 1 2 3 4 5
- 60 Zawsze wiem, czego się ode mnie wymaga. 1 2 3 4 5
- 61 Denerwuje mnie, kiedy ludzie nie pracują tak, jak powinni. 1 2 3 4 5
- 62 Czuję, że w razie drobnych niepowodzeń mógłbym (mogłabym) stracić 1 2 3 4 5  
 pracę.
- 63 Nie jadam regularnie, bo nie mam na to czasu. 1 2 3 4 5
- 64 Wolę wykonywać pracę sam(a), bo mam wtedy pewność, że wszystko 1 2 3 4 5  
 zostanie dobrze zrobione.
- 65 Przez pracę zdarza mi się zapominać o uroczystościach rodzinnych 1 2 3 4 5  
 (urodziny, imieniny).

Dziękuję.