Wskaźnik Spełnienia Zawodowego Stanford (PFI) — polska wersja robocza

Kwestionariusz nie ma jeszcze zwalidowanej polskiej wersji, jednak po skontaktowaniu się ze Stanford WellMD Center otrzymaliśmy zgodę na jego tłumaczenie i wykorzystanie.

Stanford Professional Fulfillment Index, Trockel i wsp. 2018. Tłumaczenie robocze, niezwalidowane. Wersja do samooceny, nie do diagnozy i publikacji.

Data: _____ Inicjały / kod: _____

Część A. Spełnienie zawodowe

Na ile poniższe stwierdzenia są prawdziwe w odniesieniu do Ciebie w pracy w ciągu ostatnich dwóch tygodni? Zaznacz jedną odpowiedź w każdym wierszu.

Stwierdzenie	Zupełnie nieprawdziwe (0)	Trochę prawdziwe (1)	Umiarkowanie prawdziwe (2)	Bardzo prawdziwe (3)	Całkowicie prawdziwe (4)
PF1 Czuję się szczęśliwy/-a w pracy.	☐	☐	☐	☐	☐
PF2 Czuję, że w pracy jestem wartościowy/-a.	☐	☐	☐	☐	☐
PF3 Moja praca daje mi satysfakcję.	☐	☐	☐	☐	☐
PF4 Gdy mierzę się w pracy z trudnymi problemami, mam poczucie kontroli.	☐	☐	☐	☐	☐
PF5 Moja praca ma dla mnie sens.	☐	☐	☐	☐	☐
PF6 Wnoszę wkład zawodowy (np. opieka nad pacjentami, nauczanie, badania naukowe, kierowanie zespołem) w taki sposób, jaki najbardziej sobie cenię.	☐	☐	☐	☐	☐

Część B. Wypalenie zawodowe

W jakim stopniu doświadczyłeś/-aś poniższych stanów? Zaznacz jedną odpowiedź w każdym wierszu.

B1. W ciągu ostatnich dwóch tygodni odczuwałem/-am...

Stwierdzenie	Wcale (0)	W bardzo małym stopniu (1)	Umiarkowanie (2)	W dużym stopniu (3)	W skrajnym stopniu (4)
WE1 lęk na myśl o pracy, którą muszę wykonać	☐	☐	☐	☐	☐
WE2 fizyczne wyczerpanie w pracy	☐	☐	☐	☐	☐
WE3 brak entuzjazmu w pracy	☐	☐	☐	☐	☐
WE4 emocjonalne wyczerpanie w pracy	☐	☐	☐	☐	☐

B2. W ciągu ostatnich dwóch tygodni moja praca sprawiła, że czułem/-am się...

Stwierdzenie	W cale (0)	W bardzo małym stopniu (1)	Umiarkowanie (2)	W dużym stopniu (3)	W skrajnym stopniu (4)
ID1 mniej empatyczny/-a wobec moich pacjentów	☐	☐	☐	☐	☐
ID2 mniej empatyczny/-a wobec moich współpracowników	☐	☐	☐	☐	☐
ID3 mniej wrażliwy/-a na uczucia i emocje innych	☐	☐	☐	☐	☐
ID4 mniej zainteresowany/-a rozmową z moimi pacjentami	☐	☐	☐	☐	☐
ID5 mniej związany/-a z moimi pacjentami	☐	☐	☐	☐	☐
ID6 mniej związany/-a z moimi współpracownikami	☐	☐	☐	☐	☐

Twoje wyniki

Skala	Suma punktów	Średnia (suma : liczba pozycji)	Skala 0–10 (średnia × 2,5)
Spełnienie zawodowe (PF1–PF6)	_____ / 24	_____ : 6 = ____	____
Wyczerpanie pracą (WE1–WE4)	_____ / 16	_____ : 4 = ____	____
Wycofanie interpersonalne (ID1–ID6)	_____ / 24	_____ : 6 = ____	____
Wypalenie ogółem (WE + ID, 10 pozycji)	_____ / 40	_____ : 10 = ____	____

Copyright 2016 Board of Trustees of the Leland Stanford Jr. University. All rights reserved. Polskie tłumaczenie robocze przygotowane do celów edukacyjnych; wymaga pisemnej zgody Stanford WellMD & WellPhD Center przed dystrybucją.

Klucz i interpretacja

Jak liczyć

- Każda odpowiedź ma wartość od 0 do 4 — zgodnie z numerem w nagłówku kolumny. **Żadna pozycja nie jest odwracana.**
- Wynik skali to **średnia** odpowiedzi w tej skali (zakres 0–4).
- **Wypalenie ogółem** to średnia wszystkich 10 pozycji części B (WE1–WE4 i ID1–ID6), nie średnia dwóch podskal.
- Przeliczenie na skalę 0–10 (tak raportują m.in. Shanafelt i wsp. 2026): **średnia × 2,5**.
- Braki odpowiedzi: wynik skali liczy się tylko, jeśli wypełniono co najmniej 75% jej pozycji (np. 5 z 6 w PF, 3 z 4 w WE); wtedy dzieli się przez liczbę wypełnionych pozycji.

Progi

Wynik	Średnia (0–4)	Skala 0–10	Suma punktów
Wysokie spełnienie zawodowe	≥ 3,0	≥ 7,5	PF ≥ 18 / 24
Wypalenie zawodowe (wysokie)	≥ 1,33	**≥ 3,3**	WE + ID ≥ 14 / 40

Podskale WE i ID nie mają osobnych opublikowanych progów. Pokazują, który składnik wypalenia dominuje: wyczerpanie (WE) czy wycofanie z relacji z pacjentami i zespołem (ID).

Jak czytać wynik

Spełnienie i wypalenie to dwa osobne wymiary — autorzy odradzają łączenie ich w jeden wskaźnik. W praktyce dają trzy kategorie:

Kategoria	Kryterium
Wypalenie	Wypalenie ogółem ≥ 1,33 (**≥ 3,3/10**), niezależnie od spełnienia
Bez wypalenia, bez spełnienia	Wypalenie < 1,33 i spełnienie < 3,0
Dobrostan zawodowy	Wypalenie < 1,33 i spełnienie ≥ 3,0

Jednoczesne wypalenie i wysokie spełnienie zdarza się rzadko — w próbie walidacyjnej dotyczyło 7 z 250 lekarzy (< 3%).

Wynik powyżej progu wypalenia to sygnał do przyjrzenia się warunkom pracy i własnym zasobom, nie rozpoznanie. Jeśli obok wysokiego wyniku pojawiają się trwale obniżony nastrój, zaburzenia snu lub poczucie beznadziei — warto porozmawiać z lekarzem lub psychologiem.

Wiarygodność narzędzia (oryginał)

Skala	Rzetelność (α Cronbacha)	Stabilność (test–retest)	Korelacja z MBI
Wyczerpanie pracą	0,86	0,80	0,72 (EE)
Wycofanie interpersonalne	0,92	0,71	0,59 (DP)
Wypalenie ogółem	0,92	0,80	0,71
Spełnienie zawodowe	0,91	0,82	0,46 (PA)

Próg wypalenia 1,33: czułość 0,72–0,85, swoistość 0,76–0,84 względem różnych definicji wypalenia w Maslach Burnout Inventory (MBI). EE — wyczerpanie emocjonalne, DP — depersonalizacja, PA — osobiste osiągnięcia.

Ograniczenia

- Polska wersja nie jest zwalidowana: to tłumaczenie robocze, bez tłumaczenia zwrotnego, wywiadów poznawczych ani badań psychometrycznych.
- Progi wyznaczono w jednej amerykańskiej próbie 250 lekarzy, głównie rezydentów. Wersje japońska, brazylijska i turecka potwierdziły strukturę skal, ale nie wyznaczyły własnych progów.
- Okno czasowe to ostatnie 2 tygodnie — wynik zmienia się z obciążeniem, urlopem, dyżurami. Warto powtórzyć pomiar po kilku miesiącach.
- Pozycja PF6 sprawiała trudność w tłumaczeniu japońskim — w polskiej wersji też wymaga sprawdzenia w wywiadach z lekarzami.

Załącznik: oryginał i tłumaczenie

Kotwice odpowiedzi — część A: Not at all true (0), Somewhat true (1), Moderately true (2), Very true (3), Completely true (4); część B: Not at all (0), Very little (1), Moderately (2), A lot (3), Extremely (4).

Nr	Oryginał (Trockel 2018, Appendix A.1)	Polska wersja robocza
	How true do you feel the following statements are about you at work during the past two weeks?	Na ile poniższe stwierdzenia są prawdziwe w odniesieniu do Ciebie w pracy w ciągu ostatnich dwóch tygodni?
PF1	I feel happy at work	Czuję się szczęśliwy/-a w pracy.
PF2	I feel worthwhile at work	Czuję, że w pracy jestem wartościowy/-a.
PF3	My work is satisfying to me	Moja praca daje mi satysfakcję.
PF4	I feel in control when dealing with difficult problems at work	Gdy mierzę się w pracy z trudnymi problemami, mam poczucie kontroli.
PF5	My work is meaningful to me	Moja praca ma dla mnie sens.
PF6	I'm contributing professionally (e.g. patient care, teaching, research, and leadership) in the ways I value most	Wnoszę wkład zawodowy (np. opieka nad pacjentami, nauczanie, badania naukowe, kierowanie zespołem) w taki sposób, jaki najbardziej sobie cenię.
	To what degree have you experienced the following? During the past two weeks I have felt…	W jakim stopniu doświadczyłeś/-aś poniższych stanów? W ciągu ostatnich dwóch tygodni odczuwałem/-am…
WE1	A sense of dread when I think about work I have to do	lęk na myśl o pracy, którą muszę wykonać
WE2	Physically exhausted at work	fizyczne wyczerpanie w pracy
WE3	Lacking in enthusiasm at work	brak entuzjazmu w pracy
WE4	Emotionally exhausted at work	emocjonalne wyczerpanie w pracy
	During the past two weeks my job has contributed to me feeling…	W ciągu ostatnich dwóch tygodni moja praca sprawiła, że czułem/-am się…
ID1	Less empathetic with my patients	mniej empatyczny/-a wobec moich pacjentów
ID2	Less empathetic with my colleagues	mniej empatyczny/-a wobec moich współpracowników
ID3	Less sensitive to others' feelings/emotions	mniej wrażliwy/-a na uczucia i emocje innych
ID4	Less interested in talking with my patients	mniej zainteresowany/-a rozmową z moimi pacjentami
ID5	Less connected with my patients	mniej związany/-a z moimi pacjentami
ID6	Less connected with my colleagues	mniej związany/-a z moimi współpracownikami

Uwagi tłumaczeniowe

- **WE1 „dread”:** oddane jako „lęk”; alternatywa do testowania: „niechęć połączona z obawą”.
- **ID5–ID6 „connected”:** oddane jako „związany/-a”; alternatywa: „mniej blisko” lub „słabszy kontakt”.
- **Kotwice części B:** „Very little” → „w bardzo małym stopniu”, „A lot” → „w dużym stopniu”, „Extremely” → „w skrajnym stopniu”. Nowsze materiały Stanford używają „A little bit / Quite a bit” — do potwierdzenia, która wersja obowiązuje.
- **Forma gramatyczna:** oryginał jest neutralny płciowo; w polskiej wersji zastosowano formy „/-a”. Alternatywa: dwie wersje formularza.

Źródła

Trockel M, Bohman B, Lesure E, i wsp. A Brief Instrument to Assess Both Burnout and Professional Fulfillment in Physicians: Reliability and Validity, Including Correlation with Self-Reported Medical Errors, in a Sample of Resident and Practicing Physicians. Acad Psychiatry. 2018;42(1):11–24. doi:10.1007/s40596-017-0849-3. PMID 29196982.

Shanafelt TD i wsp. Actions Reported by Physicians With Large Improvements in Burnout and Professional Fulfillment. JAMA Netw Open. 2026;9(9):e2635986. doi:10.1001/jamanetworkopen.2026.35986.

Licencja: Stanford WellMD & WellPhD Center, wellmdcenter@stanford.edu.