

ТЕСТ - БЪРНАУТ

Инструкция:

Предлагаме ви 22 твърдения за преживявания, свързани с работата. Молим ви, да прочетете внимателно всяко твърдение и да отбележите колко често изпитвате подобни преживявания и мисли.

Скала:

Никога = 0

Много рядко = 1

Рядко = 2

Понякога = 3

Често = 4

Много често = 5

Всеки ден = 6

Въпроси:

1. Чувствам се емоционално изтощен/а, опустошен/а от моята работа
2. В края на работния ден се чувствам като “изтискан лимон”.
3. В работните дни сутрин съм в лошо настроение и броя с нетърпение дните и часовете до почивните дни.
4. Доволен съм от резултатите от работата ми.
5. изморяват ме хората с които работя / подчинени, клиенти, пациенти: и се стремя да сведа времето на общуване с тях до минимум
6. Чувствам голям заряд от бодрост, емоционална и творческа енергия на работното място и след това.
7. Умея да намирам правилните решения в трудни или конфликтни ситуации на работа или извън нея.
8. Чувствам загуба на интерес и апатия по отношение на работата ми.
9. Умея да внеса искра/ творчество в своята работа.

10. В последно време станах по-безчувствена в между личностните си отношения с хората/ подчинени, клиенти, пациенти/.
11. Хората с които работя, не са интересни за мен.
12. Работя с удоволствие, имам много цели и планове в работата и вярвам в осъществяването им.
13. Изпитвам все по-големи разочарования от моята работа.
14. Чувствам равнодушие и загуба на интерес към много неща, които са ме радвали по-рано.
15. Чувствам безразличие към тези, с които работя и предпочитам формалното общуване с тях, без излишни емоции и откритост.
16. Искане ми се да се уединя и да си отдъхна от всичко и от всички.
17. Създавам атмосфера на доброжелателност, сътрудничество и ентузиазъм в работния екип.
18. С лекота общувам с непознати в работата, независимо от техния характер, маниери на общуване и амбиция.
19. Доволен съм от жизнените и професионалните ми успехи.
20. Чувствам се на предела на силите ми.
21. Вярвам, че мога да направя още много в живота.
22. Проявявам към другите хора повече внимание и грижа, отколкото получавам признателност и благодарност обратно.

Ключ към резултата за ниво на бърнаут:

Резултат за отчитане на нивото на емоционално изтощение:

Смятат се точките на въпросите: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20

Резултати при жените:

до 14 точки - Имате ниски стойности на емоционална умора, няма предпоставки за емоционално изтощение.

от 15 до 30 точки - Имате нормално изразена умора, но има предпоставки за емоционално изтощение. Преразгледайте работните си ангажменти и отделете време за релакс, почивка и приятни преживявания.

над 30 точки - Имате високо ниво на професионална умора. Налице е започващо ими преживяно емоционално изтощение. Необходима е бърза промяна на работната

обстановка и график. Преразгледайте темпото на работа и по възможност нанесете корекции. Препоръчителна е консултация с психолог.

Резултати при мъжете:

до 11 точки - Имате ниски стойности на емоционална умора, няма предпоставки за емоционално изтощение.

от 12 до 29 точки - Имате нормално изразена умора, но има предпоставки за емоционално изтощение. Преразгледайте работните си ангажименти и отделете време за релакс, почивка и приятни преживявания.

над 29 точки - Имате високо ниво на професионална умора. Налице е започващо ими преживяно емоционално изтощение. Необходима е бърза промяна на работната обстановка и график. Преразгледайте темпото на работа и по възможност нанесете корекции. Препоръчителна е консултация с психолог.

Резултат за отчитане нивото на деперсонализация / нарушена връзка Аз - действителност на физиологично ниво/

Сумират се точките от въпросите : 5, 10, 11, 15, 22

Резултати при жените:

до 4 точки - Няма отечена деперсонализация

от 5 до 15 точки - Нормално изразено състояние

над 15 точки - Високо ниво. Направете консултация с психолог.

Резултати при мъжете:

до 5 точки - Няма отечена деперсонализация

от 6 до 16 точки - Нормално изразено състояние

над 16 точки - Високо ниво. Направете консултация с психолог.

Резултат за отчитане намаляването на професионалните постижения.

Сумират се точките от въпросите: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 21

Тук скалата е обърната - високите стойности са благоприятният резултат!!!

Резултати при жените:

до 25 точки - Ниски стойности, имате натрупана емоционална и психическа умора, която влияе неблагоприятно на работата ви. Професионалните ви постижения намаляват и това може да доведе до проблеми на работното ви място и реализация. обърнете внимание на редуването на работа и почивка. Консултирайте се с психолог.

от 26 до 39 точки - Нормални стойности. Професионалните ви постижения не са във възход, но не са занижени. За момента работата ви удовлетворява и процесът даване - вземане не е нарушен.

над 39 точки - Вашите професионални постижения са във възход. Успех!

Резултати при мъжете:

до 25 точки - Ниски стойности, имате натрупана емоционална и психическа умора, която влияе неблагоприятно на работата ви. Професионалните ви постижения намаляват и това може да доведе до проблеми на работното ви място и реализация. обърнете внимание на редуването на работа и почивка. Консултирайте се с психолог.

от 26 до 38 точки - Нормални стойности. Професионалните ви постижения не са във възход, но не са занижени. За момента работата ви удовлетворява и процесът даване - вземане не е нарушен.

над 38 точки - Вашите професионални постижения са във възход. Успех!