

## 2. BURNOUT POTENTIAL INVENTORY (B. Potter)

### Quanto spesso riscontri queste situazioni sul lavoro?

Pensa alla tua vita lavorativa **negli ultimi sei mesi** e usa la scala sottostante per valutare **quanto spesso** sei coinvolto in ciascuna situazione descritta nel quiz. Troverai 4 domande per ogni "*dimensione*" valutata. Alla fine **somma** i punteggi.

(Raramente) 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 (Costantemente)

#### Mancanza di potere

1. Non posso risolvere i problemi che mi sono assegnati \_\_\_\_\_
2. Sono intrappolato in un lavoro senza opzioni \_\_\_\_\_
3. Non posso influenzare le decisioni che mi riguardano \_\_\_\_\_
4. Posso essere licenziato senza poter fare niente \_\_\_\_\_

#### Assenza di informazioni

1. Le responsabilità legate al mio lavoro non sono chiare \_\_\_\_\_
2. Non ho le informazioni che mi servono per lavorare bene \_\_\_\_\_
3. I miei colleghi non capiscono il mio ruolo \_\_\_\_\_
4. Non capisco gli obiettivi del mio lavoro \_\_\_\_\_

#### Conflitto

1. Sono preso in mezzo \_\_\_\_\_
2. Devo soddisfare domande conflittuali \_\_\_\_\_
3. Sono in disaccordo coi miei colleghi \_\_\_\_\_
4. Devo violare le norme per fare il mio lavoro \_\_\_\_\_

#### Equipe inefficiente

1. I colleghi mi ostacolano \_\_\_\_\_
2. Il dirigente fa favoritismi \_\_\_\_\_
3. La burocrazia interferisce col mio lavoro \_\_\_\_\_
4. Sul lavoro si compete in vece di cooperare \_\_\_\_\_

#### Straripamento

1. Il lavoro interferisce con la mia vita privata \_\_\_\_\_
2. Ho troppo da fare in poco tempo \_\_\_\_\_
3. Devo lavorare anche nel tempo libero \_\_\_\_\_
4. Il lavoro straordinario aumenta \_\_\_\_\_

#### Noia

1. Ho troppo poco da fare \_\_\_\_\_
2. Sono iperqualificato per il lavoro dequalificato che faccio \_\_\_\_\_
3. Il lavoro non offre nessuna sfida \_\_\_\_\_
4. La maggior parte del mio tempo è spesa in lavori di routine \_\_\_\_\_

### **Scarsi feedback**

1. Non so mai se quello che faccio va bene o no \_\_\_\_\_
2. Il mio capo non dice mai nulla di quello che faccio \_\_\_\_\_
3. Ottengo le informazioni troppo tardi per usarle \_\_\_\_\_
4. Non vedo i risultati del mio lavoro \_\_\_\_\_

### **Punizioni**

1. Il mio capo è ipercritico \_\_\_\_\_
2. Sono gli altri che traggono merito dal mio lavoro \_\_\_\_\_
3. Il mio lavoro non è apprezzato \_\_\_\_\_
4. Vengo rimproverato per gli errori di altri \_\_\_\_\_

### **Alienazione**

1. Sono isolato dagli altri \_\_\_\_\_
2. Sono un ingranaggio della macchina organizzativa \_\_\_\_\_
3. Ho poco in comune coi colleghi che lavorano con me \_\_\_\_\_
4. Evito di dire in giro dove lavoro e cosa faccio \_\_\_\_\_

### **Ambiguità**

1. I ruoli cambiano costantemente \_\_\_\_\_
2. Non so cosa ci si aspetta da me \_\_\_\_\_
3. Non c'è relazione fra prestazione e successo \_\_\_\_\_
4. Le priorità sul lavoro non sono chiare \_\_\_\_\_

### **Scarsità di ricompense**

1. Il mio lavoro non è soddisfacente \_\_\_\_\_
2. Ho pochi successi reali \_\_\_\_\_
3. La carriera non è come mi aspettavo \_\_\_\_\_
4. Non ho rispetto \_\_\_\_\_

### **Conflitti di valore**

1. I miei valori sono compromessi \_\_\_\_\_
2. La gente disapprova quello che faccio \_\_\_\_\_
3. Non credo nell'organizzazione in cui lavoro \_\_\_\_\_
4. Nel lavoro, non ci metto il cuore \_\_\_\_\_

### **Punteggio: il tuo rischio di Burnout**

**da 48 a 168** / Basso. Fai qualche azione preventiva.

**da 169 a 312** / Moderato. Sviluppa un piano per correggere le tue condizioni.

**da 313 a 432** / Alto. E' essenziale un qualche intervento.