

3. MISURATI LA “FEBBRE” (ARIPS)

Ti invitiamo a misurare la tua **temperatura di burnout**. Pensando agli ultimi **sei mesi**, cerca di indicare se ti è capitato di sentire o fare le cose scritte di seguito. Segna con una **X** le voci che indicano sentimenti o fatti che ti sono capitati **più spesso** o con **più intensità**:

- la mattina, andare al lavoro, è un grosso sforzo per me
- il lavoro che faccio, in fondo, è del tutto inutile
- quando penso al lavoro sento rabbia e risentimento
- il lavoro mi serve per sopravvivere economicamente
- non riesco a trovare niente di positivo nel lavoro che faccio
- la mia vita vera è al di fuori del lavoro; lì mi basta riuscire a farmi i fatti miei
- durante la giornata di lavoro mi sento stanchissimo/a
- ogni giorno non vedo l'ora che arrivi il momento di andare a casa
- dopo una giornata di lavoro mi sento distrutto/a
- in verità coloro con cui ho rapporti sul lavoro non mi piacciono molto
- appena posso cerco di evitare i “contatti” con gli utenti
- penso che i miei utenti non siano tanto “belli”
- faccio molta fatica ad “ascoltare” veramente ciò che vogliono dirmi gli utenti
- mi sembra di essere sempre allo stesso punto, di non fare progressi
- in fondo, se i miei utenti non traggono vantaggi dal mio aiuto è colpa loro
- ciò che contano, alla fine, sono soprattutto le formalità (procedure, regolamenti, schede, ecc..)
- mi addormento con difficoltà e dormo poco e male
- coi colleghi cerco di evitare ogni discussione
- sul lavoro la cosa che più importa è “star bene”, stare in pace, farmi i fatti miei
- penso che ci vorrebbero più misure di controllo sul comportamento dei miei utenti (più disciplina, più psicofarmaci, ecc..)
- soffro spesso di influenze, allergie, mal di testa, disturbi intestinali
- faccio fatica a cambiare opinione e non sopporto l'idea di dover cambiare qualcosa nel mio lavoro
- sono molti, sul lavoro, quelli che ce l'hanno con me o non mi stimano
- prendo pillole di ogni genere
- appena posso mi assento dal lavoro adducendo motivi familiari, o di salute, o altro
- in famiglia sono irritabile e litigioso/a; oppure ho problemi col partner
- cosa sto facendo? Chi me lo fa fare?
- sto sacrificando troppo il “mio” privato
- in fondo per le “tre lire” che mi danno
- certi miei utenti, certi colleghi, certi dirigenti, guadagnano come me o più di me senza “sbattersi” tanto
- quale carriera mi aspetta? Posso andare avanti in questo posto per vent'anni?
- forse mi conviene guardarmi in giro o riprendere a studiare, non si sa mai
- non riesco ad essere utile ai miei utenti
- nel mio territorio è impossibile fare un buon lavoro
- l'Istituzione non offre alcun valido appoggio, anzi
- tutta l'organizzazione in cui lavoro, non risponde alle reali esigenze degli utenti
- superiori, dirigenti e politici non hanno alcun apprezzamento per il mio lavoro
- gli utenti non hanno quasi alcun apprezzamento per ciò che faccio, schede, relazioni, rapporti scritti mi soffocano
- sono impreparato per il lavoro che faccio, e si vede
- a causa del mio sesso, ho più problemi degli altri, nel mio lavoro

- non so mai cosa devo fare io e cosa devono fare gli altri (colleghi, amministratori, dirigenti, consulenti, ecc..)
- nel territorio il mio prestigio è quasi zero
- i rapporti coi colleghi sono inesistenti o negativi
- verso il lavoro provo spesso noia o nausea
- l'importante è evitare problemi, sul lavoro
- i casi difficili, le riunioni, gli straordinari se li facciano gli altri
- meno impegno possibile, sia mentale che temporale
- ora mi defilo, mi do per occupatissimo
- devo cercare di farmi dare un incarico di tutto riposo
- quanto mi manca per la pensione minima?

Somma: quante crocette hai messo?

Conta le crocette, dividi il loro numero per 4 e aggiungi 36. Il risultato di questa operazione è la tua **"febbre"**.

(tratto da: AA.VV. "L'operatore cortocircuito", CLUP, Milano, 1987)