

1. TEST BREVE SUL BURN OUT di B. Potter

Istruzioni: Leggi una frase alla volta e scrivi subito il punteggio. Alla fine, somma i punteggi di ogni frase.

1= raramente; 2=qualche volta; 3=non saprei; 4=spesso; 5=continuamente

1. Mi sento stanco anche dopo una buona dormita _____
2. Sono insoddisfatto del mio lavoro _____
3. Mi intristisco senza ragioni apparenti _____
4. Sono smemorato _____
5. Sono irritabile e brusco _____
6. Evito gli altri sul lavoro e nel privato _____
7. Dormo con fatica (per preoccupazioni di lavoro) _____
8. Mi ammalo più del solito _____
9. Il mio atteggiamento verso il lavoro è “chi se ne frega”? _____
10. Entro in conflitto con gli altri _____
11. Le mie performance lavorative sono sotto la norma _____
12. Bevo o prendo farmaci per stare meglio _____
13. Comunicare con gli altri è una fatica _____
14. Non riesco a concentrarmi sul lavoro come una volta _____
15. Il lavoro mi annoia _____
16. Lavoro molto ma produco poco _____
17. Mi sento frustrato sul lavoro _____
18. Vado al lavoro contro voglia _____
19. Le attività sociali mi sfiniscono _____
20. Il sesso non vale la pena _____
21. Quando non lavoro guardo la tv _____
22. Non mi aspetto molto dal lavoro _____
23. Penso al lavoro, durante le ore libere _____
24. I miei sentimenti circa il lavoro interferiscono nella mia vita privata _____
25. Il mio lavoro mi sembra inutile, senza scopo _____

Ora calcola il punteggio:

da 25 a 50 — E' tutto OK

da 51 a 75 — Meglio prendere qualche misura preventiva

da 76 a 100 — Sei candidato al burnout

da 101 a 125 — Chiedi aiuto