
Burnout Questionnaire

Assegna un punteggio ad ognuna delle 25 domande secondo la scala seguente:

- | | | |
|---|---|-----------|
| 1 | = | mai |
| 2 | = | raramente |
| 3 | = | a volte |
| 4 | = | spesso |
| 5 | = | sempre |

etichetta paziente

Tu

- _____ 1. Hai pensieri di notte e fai fatica a dormire?
- _____ 2. Ti senti meno competente o efficiente del solito?
- _____ 3. Ti consideri "usato" o non apprezzato al lavoro?
- _____ 4. Ti senti sempre stanco anche se dormi a sufficienza?
- _____ 5. Ti pesa andare al lavoro?
- _____ 6. Ti arrabbi o ti irriti facilmente?
- _____ 7. Hai ricorrenti mal di testa, dolori allo stomaco o alla schiena?
- _____ 8. Ti senti sopraffatto?
- _____ 9. Guardi sempre l'orologio?
- _____ 10. Eviti la conversazione con i colleghi di lavoro?
- _____ 11. Applichi rigidamente le regole senza considerare soluzioni più creative?
- _____ 12. Consumi alcool o droghe?
- _____ 13. Esprimi automaticamente attitudini negative?
- _____ 14. Sei spesso assente?

Il tuo lavoro

- _____ 15. Ti sovraccarica?
- _____ 16. Ti nega pause, tempo per il pranzo, congedi malattia o vacanze?
- _____ 17. Ti richiede turni lunghi e frequenti straordinari?
- _____ 18. Sei pagato poco?
- _____ 19. Al lavoro mancano gruppi di supporto socio-professionale?
- _____ 20. Il tuo lavoro si basa su fondi economici non regolari?
- _____ 21. Ti manca l'accesso a fondi adeguati per raggiungere gli obiettivi prefissati?
- _____ 22. Mancano linee guida chiare?
- _____ 23. Comprende molti compiti tanto da farti sentire frammentato?
- _____ 24. Ti richiede spesso di confrontarti con rapidi cambi di programma?
- _____ 25. Ti richiede di confrontarti con "utenti" arrabbiati?

_____ **Totale** (somma i valori nella colonna delle risposte)

Valutato da: _____

Data: _____

Punteggio:

- 25 – 35** You appear impressively mellow, with almost no job stress and seem practically burnout-proof.
- 36 – 50** You express a low amount of job-related stress and are not likely to burn out. Look over those questions on which you scored a 3 or above and think about ways you can reduce the stresses involved.
- 51 – 70** You seem to be under a moderate amount of stress on the job and have a fair chance of burning out. For each question on which you scored a 4 or above, consider ways you can reduce the stresses involved. If possible, take action to improve your attitude or the situation surrounding those things that trouble you most.
- 71 – 90** You express a high amount of job-related stress and may have begun to burn out. Consider studying stress reduction, assertiveness, and burnout prevention. Mark each question on which you scored a 4 or above and rank them in order of their effect on you beginning with the ones that bother you most. For at least your top three, make a list of ways you can reduce the stresses involved and take action to improve your attitude and/or situation. If your body is reflecting this stress, get a medical checkup.
- 91 & up** You seem to be under a dangerous amount of stress and are probably nearing an advanced stage of burnout. Without some changes in your behaviors, attitude, and job situation your potential for succumbing to stress-related illness is high. Consider taking classes in stress reduction and burnout

Versione italiana non validata, tratta da: Public Welfare, vol.39, no 1, 1981, American Public Welfare Association.