

Test breve sul burnout

di Viviana Rossanese 26/06/2016

Questo test può fornire degli spunti di riflessione sulla percezione del proprio livello di burnout.

Test breve sul burnout

(Adattamento de IMBI di C. Maslach, 1981)

Per ciascuna di queste domande assegna un punteggio utilizzando la seguente scala di valutazione:

0 = mai 1 = qualche volta 2 = spesso 3 = molto spesso 4 = sempre

Mi sento emotivamente sfinito dal mio lavoro	0	1	2	3	4
Alla fine della giornata mi sento sfinito	0	1	2	3	4
Mi sento stanco la mattina, quando mi alzo e so che devo affrontare un'altra giornata di lavoro	0	1	2	3	4
Non capisco come la pensano i miei studenti	0	1	2	3	4
Mi sembra di trattare alcuni studenti in modo impersonale	0	1	2	3	4
Mi sembra che lavorare tutto il giorno con la gente mi pesi	0	1	2	3	4
Affronto in modo poco efficace i problemi dei miei studenti	0	1	2	3	4
Mi sento esaurito dai lavoro	0	1	2	3	4
Credo di influenzare negativamente la vita di altre persone attraverso il mio lavoro	0	1	2	3	4
Da quanto ho incominciato a lavorare qui sono diventato più insensibile nei confronti della gente	0	1	2	3	4
Ho paura che questo lavoro mi possa rendere emotivamente freddo	0	1	2	3	4
Mi sento senza energie	0	1	2	3	4
Mi sento frustrato dal mio lavoro	0	1	2	3	4
Credo di lavorare troppo	0	1	2	3	4
Non mi importa davvero ciò che succede ai miei studenti	0	1	2	3	4
Lavorare con gli studenti mi crea tensione	0	1	2	3	4
Riesco con molta difficoltà a rendere rilassati e a proprio agio gli studenti	0	1	2	3	4
Mi sento triste dopo avere lavorato con gli studenti	0	1	2	3	4
Ho realizzato poche cose di valore con il mio lavoro	0	1	2	3	4