

AUTOEVALUAREA SINDROMULUI BURN-OUT (arderea profesională)

Există o diferență semnificativă între felul de epuizare pe care o simțim după o zi lungă de lucru și oboseala perpetuă și epuizarea constantă pe care o simțim un timp mai îndelungat.

Potrivit cercetătoarei Christina Maslach, profesoară de psihologie la UC Berkley, cea care a elaborat primul instrument utilizat pe scară largă pentru evaluarea sindromului burnout – numit Maslach Burnout Inventory: "Burnout-ul este un sindrom psihologic care apare ca un răspuns prelungit la stresorii interpersonalii cronici la locul de muncă este o epuizare copleșitoare, însoțită de sentimente de cinism și detașare de locul de muncă, precum și de senzații de ineficiență, lipsă de productivitate și de împlinire".

În cadrul atelierului din 27 noiembrie, ora 15.00, organizat de Centrul Educațional "Pro Didactica" vom discuta mai multe detalii în legătură cu acest subiect, dar ar fi recomandabil până atunci să aplicați acest instrument de autoevaluare pentru a vă identifica gradul și tipul de ardere profesională.

Inventarul Maslach de Măsurare a Burn-out-ului

Instrucțiune: Următoarele afirmații se referă la sentimentele și gândurile față de munca dvs., precum și anumite comportamente în legătură cu acesta. Vă rugăm să citiți cu atenție fiecare afirmație și să indicați varianta care descrie cel mai bine situația dvs.

	1 (foarte rar)	2 (rar)	3 (uneori)	4 (frecvent)	5 (foarte frecvent)
1. Mă simt stors/stoarsă din punct de vedere emoțional din cauza muncii mele.					
2. Mă îndoiesc de semnificația muncii mele.					
3. Să lucrez întreaga zi este un real disconfort pentru mine.					
4. Nu sunt eficiente în soluționarea problemelor care apar în legătură cu munca mea					
5. Mă simt epuizat(ă) profesional din cauza muncii mele.					
6. Simt că nu aduc o contribuție efectivă la ce face această organizație.					
7. Am devenit mai puțin interesat(ă) de munca mea de când sunt la acest loc de muncă.					
8. Am devenit mai puțin					

entuziasmat(ă) de munca mea.					
9. După părerea mea, mă descurc slab la locul de muncă.					
10. Îmi e indiferent când realizez ceva la serviciu.					
11. Mă simt terminat(ă) la sfârșitul unei zile de lucru.					
12. La acest loc de muncă nu am realizat nimic care să merite efortul.					
13. Doresc doar să-mi fac treaba la serviciu și să nu fiu deranjat(ă).					
14. Mă simt obosit(ă) când mă trezesc dimineața și trebuie să fac față unei noi zile de lucru.					
15. Am devenit mai cinic(ă) despre inutilitatea potențială a muncii mele.					
16. Nu mă simt încrezător/încrezătoare în legătură cu realizarea eficientă a muncii mele.					
TOTAL PUNCTAJ					

Pentru a calcula scorul, însumați răspunsurile de la fiecare item ce aparține fiecărei subscale, așa cum este prezentat mai jos.

Dacă răspundeți cu "frecvent" (punctaj 4) și "foarte frecvent" (punctaj 5) la întrebările din chestionar, acest lucru denotă un nivel înalt de ardere profesională; dacă răspundeți cu "uneori", și "rar" aceasta semnifică un nivel mediu de ardere profesională și dacă răspundeți cu "foarte rar", înseamnă că dvs. aveți un nivel scăzut de burnout.

Sub-scalele pentru arderea profesională, după cum urmează:

Epuizare: întrebările 1, 3, 5, 11, 14

Cinism: întrebările 2, 7, 8, 13, 15

Ineficiență profesională: întrebările 4, 6, 9, 10, 12, 16