

Intake

STRESS

Vragenlijst

TOELICHTING BIJ HET INVULLEN

Neem de de afgelopen zes maanden in gedachten, je werk en je privé-leven. Lees de volgende items door en scoor hoe vaak het symptoom op jou van toepassing is. Wanneer je klaar bent, tel dan de scores op.

Beoordelingsschaal: 1 = nooit of zelden, 2 = soms waar, 3 = in de helft van de gevallen, 4 = vaak waar, 5 = bijna altijd waar.

- Ik voel me moe, ook al heb ik voldoende slaap gehad.
- Ik ben ontevreden met mijn werk.
- Ik voel me bedroefd zonder dat daar echt een reden voor is.
- Ik ben vergeetachtig.
- Ik ben geïrriteerd en val uit tegen mensen.
- Ik vermijd mensen op het werk en in mijn privé-leven.
- Ik heb slaapproblemen omdat ik me zorgen maak over mijn werk.
- Ik ben vaker ziek dan vroeger
- Mijn houding ten opzichte van mijn werk is 'waar zou ik me druk om maken? Ik sta er wat onverschillig tegenover.
- Ik raak vaker betrokken in conflicten.
- Het werk lijdt hieronder.
- Ik gebruik meer alcohol, drugs, of kalmerende middelen om mij beter te voelen.
- Met andere mensen communiceren is een bron van spanning.
- Ik kan me niet meer concentreren op mijn werk als voorheen.
- Het werk verveelt me.
- Ik werk hard, maar bereik weinig.
- Ik voel me gefrustreerd in mijn werk.
- Ik zie er tegenop naar het werk te gaan.
- Sociale activiteiten putten mij uit.
- Seks vraagt te veel energie.
- In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk TV.
- Ik heb weinig om me op te verheugen in mijn werk.
- Ik pieker over het werk in mijn vrije tijd
- Mijn gevoelens over mijn werk zitten me dwars in mijn persoonlijk leven.
- Mijn werk lijkt zinloos.

Totaal Datum: __ / __ / __

Score:

25-50: Je doet het goed, maar let op de items waar je hoger scoort.

51-75: Tref preventieve maatregelen

76-100: Je loopt het risico burnout te raken, of als je het geweest bent: je bent nog niet hersteld.

100-125: Je bent burnout aan het raken.

From *OVERCOMING JOB BURNOUT: HOW TO RENEW ENTHUSIASM FOR WORK* by Dr. Beverly Potter, published by Ronin Publishing, 1998, Copyright 1993: Beverly A. Potter.

TOELICHTING BIJ HET INVULLEN

Beoordeel hoe vaak iedere situatie je hindert in je werk. Gebruik een schaal van 1 tot 9 om de situaties te beoordelen, de score 1 betekent zeldzaam, score 9 constant. Tel de scores op voor een totaalscore.

Machteloosheid

- Ik kan de problemen die mij worden toegewezen niet oplossen.
- Ik zit klem in een baan zonder vooruitzichten.
- Ik ben niet in staat beslissingen die mij beïnvloeden op te lossen.
- Ik word misschien ontslagen en daar kan ik niets aan doen.

Inadequate informatie

- De reikwijdte en de verantwoordelijkheden van mijn baan zijn mij niet duidelijk.
- Ik heb niet de informatie die ik nodig heb om het goed te doen.
- Mensen met wie ik werk begrijpen niet wat mijn rol in het geheel is.
- Ik begrijp het doel van mijn werk niet.

Conflict

- Ik zit op mijn werk midden in een conflict.
- Ik moet aan conflicterende vragen tegemoet komen.
- Ik ben het niet eens met mensen op het werk.
- Ik moet procedures aan mijn laars lappen om het werk voor elkaar te krijgen.

Ondermijnende collegiale verhoudingen

- Collega's ondermijnen me.
- De leiding trekt sommige mensen voor.
- Machtspolitiek hindert me in de uitvoering van mijn werk.
- Mensen concurreren met elkaar in plaats van samen te werken.

Overbelasting

- Mijn werk belast me in mijn privé-leven.
- Ik heb te veel te doen en te weinig tijd om het te doen.
- Ik moet mijn werk mee naar huis nemen.

___ De hoeveelheid werk die ik heb oefent een negatieve invloed uit op de kwaliteit van mijn werk.

Verveling

___ Ik heb te weinig te doen.

___ Ik ben overgekwalificeerd voor het werk dat ik doe.

___ Mijn werk is niet uitdagend.

___ Het grootste gedeelte van mijn tijd besteed ik aan routinezaken.

Slechte feedback

___ Ik weet niet wat ik goed of fout doe.

___ Ik weet niet wat mijn baas vindt van mijn werk.

___ Ik krijg informatie te laat om ernaar te handelen.

___ Ik zie geen resultaten van mijn werk.

Straf

___ Mijn baas is kritisch.

___ Iemand anders strijkt met de eer van mijn werk.

___ Mijn werk wordt niet gewaardeerd.

___ Ik krijg de schuld van andermans fouten.

Vervreemding

___ Ik ben geïsoleerd van de anderen.

___ Ik ben slechts een miniem radertje in de gehele organisatie.

___ Ik deel niet veel met mijn collega's

___ Ik vermijd mensen te vertellen waar ik werk of wat ik doe.

Tweeslachtigheid

___ De regels veranderen continu.

___ Ik weet niet wat er van mij verwacht wordt.

___ Er is geen relatie tussen hoe ik werk en het succes van mijn werk.

___ Prioriteiten die ik moet stellen, zijn voor mij onduidelijk.

Gebrek aan beloning

___ Mijn werk geeft geen voldoening.

- Ik heb weinig echte successen.
- Mijn carrièreprognose is niet uitgekomen.
- Ik krijg geen respect.

Waardeconflict

- Ik moet sjoemelen met mijn waarden.
- Mensen keuren af wat ik doe.
- Ik geloof niet in de instelling/organisatie.
- Mijn hart ligt niet in mijn werk.

Totaal Datum: __ / __ / __

Score: Je risico op Burnout

48-168 laag risico: neem preventieve actie.

169-312 gemiddeld: ontwikkel een plan om de probleemgebieden aan te pakken.

313-432 hoog: correctieve actie is noodzakelijk

Copyright 1980, 1993, 1998. Beverly A. Potter, from: "Overcoming Job Burnout: How To Renew Enthusiasm For Work", Ronin Publishing.