

Önbizalom és kiégettség vizsgálata

A teszt kitöltésével mindenki megbecsülheti, hogyan érzi magát, örömmel végzi-e munkáját, mennyire leli örömét pl. a tanulásban. Bízhat-e saját erejében, tudja-e kezelni saját problémáit, vagy úgy érzi, elbizonytalanodott, összecsaptak feje fölött a hullámok, és külső segítséggel tudja csak megoldani gondjait.

Meghatározások		Soha	Ritkán	Gyakran	Rendszeresen	Mindig
1.	Ma jó napom volt					
2.	Fizikailag kimerültem.					
3.	Lelkileg elfáradtam.					
4.	Alapvetően boldog vagyok.					
5.	Teljesen kiégtem, kiürültem.					
6.	Egyszerűen képtelen vagyok tovább csinálni azt, amit eddig.					
7.	Alapvetően boldogtalan vagyok.					
8.	Csapdába estem, amiből képtelen vagyok szabadulni.					
9.	Van erőm megküzdeni a nehézségekkel.					
10.	Nem ér semmit, és nem kell senkinek amit csinálok.					
11.	Unalmas és érdektelen, ami körülvesz.					
12.	Minden zavar, ami körülöttem történik..					
13.	Minden illúziómat elvesztettem, neheztelek mindenre.					
14.	Állandóan levert és kedvetlen vagyok.					
15.	Az egész életem kilátástalan.					
16.	Környezetem nem ért meg, és visszautasít.					
17.	Biztos vagyok abban, hogy problémáim a jövőben megoldódnak.					
18.	Aggodalommal tekintek a jövőbe.					
ÖSSZESEN						

A kiértékelést a következő oldalon megtalálja!

Önbizalom és kiégettség vizsgálatának kiértékelése

Minden jellemzőre adjon egy pontot!

Az ötfokozatú kiégettségi index kiszámítása: $KI = \frac{A}{B}$

1. lépés:

Először adja össze a 2.,3.,5.,6.,7.,8.,10.,11.,12.,13.,14.,15.,16., és a 18. meghatározásra adott pontokat. A 14. meghatározásra adott pontok összegét elnevezzük „A”-nak.

2. lépés:

Adja össze az 1., 4., 9., és 17. meghatározásra adott pontokat. Ezek összegét elnevezzük „B”-nek.

3.lépés:

A kiégettségi indexet (KI) megkapjuk, ha az „A”-t elosztjuk a „B”-vel.

A kiégettségi index értékelése

0 - 2,5 közötti index (érték) esetén: Ön **bízik saját erejében**, hisz abban, hogy problémáit kezelni tudja. A munkáját örömmel végzi, és gondjai ellenére képes a kihívásokkal megbirkózni.

2,5 – 8 közötti index (érték) esetén: Önnek nagyobb gondot kell fordítania életvitelére, munkahelyi problémáira. Kissé **elbizonytalanodott**, és a hullámok gyakran összecsapnak a feje fölött. Célszerű átgondolnia, milyen célt tűzött ki maga elé, mit is kíván elérni a jövőben, hogy válaszolni tudjon a várható kihívásokra.

8 - 56 közötti index (érték) esetén: A változások Önt többnyire váratlanul érik, **felkészületlen a kihívásokra**. Képtelen a konfliktusokat, a problémákat, a frusztrációt egyedül feldolgozni. Kérjen segítséget barátaitól, családjától, ha teheti. Ha nem változtat életvitelén, munkahelyi kapcsolatain, a gondjai súlyosbodni fognak, és egyre reménytelenebb lesz, hogy megküzdjön velük.

Az ötfokozatú kiégettségi index alkalmazásával, a kapott pozitív vagy negatív értékekkel bánjunk óvatosan. A jelzett problémák sokkal összetettebbek, bonyolultabbak annál, hogy egy 18 meghatározásból álló skála kitöltésével fel lehessen tárni azokat, illetve messzemenő következtetéseket lehessen levonni belőlük.

Amennyiben a kapott indexek és a személyes érzései problémát jeleznek, javasolt, hogy szakemberhez forduljon.

