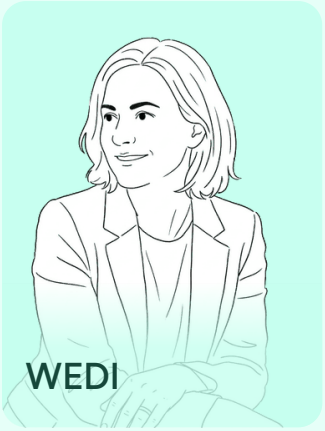


Inventario dell'esaurimento e del disagio lavorativo

Questo questionario esplorativo riunisce le manifestazioni del burnout (esaurimento, distanza mentale, alterazioni cognitive ed emotive) e le loro fonti nell'organizzazione del lavoro (carico, autonomia e riconoscimento, relazioni, conflitti di valori). Aiuta a valutare l'intensità dell'esaurimento e a individuare i fattori su cui intervenire, con il paziente e, se necessario, con il medico competente.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Work Exhaustion and Distress Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Burnout, Disagio lavorativo

Anteprima delle 28 domande

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Alla fine della giornata di lavoro mi sento svuotato/a.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Provo disinteresse per il mio lavoro.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Al lavoro faccio fatica a concentrarmi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Ho troppo lavoro rispetto al tempo che ho a disposizione.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Sono gli altri a decidere come organizzare il mio lavoro.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza negli ultimi tre mesi. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata all'interno di ciascun blocco, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il risultato presenta due blocchi: prima le manifestazioni dell'esaurimento, poi le sue fonti nel lavoro. Manifestazioni marcate senza una fonte evidente invitano a esplorare anche la vita al di fuori del lavoro.

Avvertenze

Affermazioni marcate nell'area «Relazioni sul lavoro» (critiche, esclusione, denigrazione) possono indicare una situazione di mobbing: da esplorare nel colloquio, con un possibile invio al medico competente.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

MANIFESTAZIONI

Alterazioni cognitive ed emotive — 13 / 16

Difficoltà di concentrazione e di memoria al lavoro, emozioni difficili da contenere.

Da esplorare: gli errori e le dimenticanze recenti, le reazioni emotive al lavoro, le loro ripercussioni a casa.

Distanza mentale 8 / 16

Presa di distanza dal proprio lavoro: disinteresse, cinismo, sensazione di fare le cose senza crederci.

Da esplorare: ciò che è cambiato nel rapporto con il lavoro, la perdita di senso, l'atteggiamento verso i colleghi, gli utenti o i clienti.

Esaurimento 3 / 16

Stanchezza fisica ed emotiva legata al lavoro, che non passa più con il riposo.

Da esplorare: l'evoluzione della stanchezza, il sonno, le assenze per malattia, l'energia che resta al di fuori del lavoro.

FONTI

Relazioni sul lavoro 13 / 16

Tensioni con i superiori o i colleghi, mancanza di sostegno, isolamento, comportamenti ostili.

Da esplorare: le persone coinvolte, il sostegno disponibile, eventuali episodi ripetuti di denigrazione o di esclusione, le iniziative possibili.

Autonomia e riconoscimento 9 / 16

Pochi margini di manovra sull'organizzazione del proprio lavoro, sforzi poco riconosciuti (stipendio, considerazione, prospettive).

Da esplorare: le decisioni su cui la persona può incidere, il riconoscimento ricevuto, il senso di equità.

Conflitti di valori e perdita di senso 8 / 16

Dover fare un lavoro che si giudica di cattiva qualità, contrario ai propri valori o privo di senso.

Da esplorare: ciò che la persona considera un lavoro fatto bene, le situazioni che urtano i suoi valori, ciò che dava senso al suo mestiere.

Carico e ritmi 4 / 16

Quantità di lavoro, pressione dei tempi, orari e interruzioni.

Da esplorare: il carico reale (ore, obiettivi), le interruzioni, la possibilità di recuperare, il lavoro portato a casa.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale