

# Burnout-Q

Тест за оценка на синдрома на професионалното изчерпване

Име: Тест Пробчев

Пол: Жена

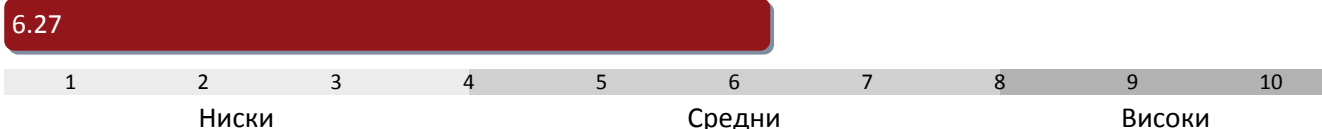
Възраст:

Стаж: 27

Въпросникът Burnout-Q е инструмент за оценка на професионалното изчерпване. Той оценява три компонента на синдрома, идентифицирани от К. Маслах (Maslach, 1982) – емоционално изтощение, деперсонализация и редуцирани лични постижения.

## РЕЗУЛТАТИ

### ПРОФЕСИОНАЛНО ИЗЧЕРПВАНЕ (ОБЩ ФАКТОР)



Резултатите от теста са в границата на средната норма. Като цяло клиентът харесва работата си и смята, че стресът и напрежението в нея не са прекалено високи.

### ЕМОЦИОНАЛНО ИЗТОЩЕНИЕ



Възприема себе си като много мотивиран/а и работоспособен/на. Чувства се преизпълнен/а със сили и енергия и смята, че може да работи продължително време на високи обороти, без да има нужда от почивка.

### ДЕПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ



В повечето случаи се отнася с необходимото внимание и загриженост към клиентите си. Само много рядко, когато се намира под голямо напрежение, е възможно да пренебрегне техните нужди и очаквания.

**РЕДУЦИРАНИ ЛИЧНИ ПОСТИЖЕНИЯ**

8.05

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Ниски

Средни

Високи

Преживяваният стрес в работата води до по-ниска мотивация и съответно до чувство за ниска продуктивност и ефикасност. Възможно е да се намира на кръстопът в кариерата си и да обмисля смяна на професията.