

Izdegšanas novērtējuma aptauja (saistīta ar pilna laika nodarbi)

Instrukcija

Apgalvojumi ir saistīti ar Jūsu nodarbošanos un to, kā Jūs piedzīvojat situācijas. Lūdzu, norādiet, cik bieži apgalvojumi attiecas uz Jums.

Vērtēšana

Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr
1	2	3	4	5

Primārie simptomi

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr
<i>Izsīkums</i>					
1. Darbā es jūtos psiholoģiski izsmelts	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Viss, ko es daru darbā, man prasa lielas pūles	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Pēc darba dienas man ir grūti atgūt enerģiju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Darbā es jūtos fiziski noguris	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Kad es no rīta pieceļos, man trūkst enerģija, lai sāktu jaunu darba dienu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Es darbā vēlos būt aktīvs, bet to nespēju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Kad aktīvi sāku darbu, tad ātri nogurstu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Darba dienas beigās es jūtos psiholoģiski izsmelts un iztukšots	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psiholoģiskā distance</i>					
9. Man darbā ir grūti atrast entuziasmu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Darbā es daudz nedomāju par to, ko daru, un darbojos autopilotā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Es izjūtu spēcīgu nepatiku pret savu darbu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Es jūtu vienaldzību pret savu darbu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Es esmu cinisks par to, ko mans darbs nozīmē citiem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Kognitīvi traucējumi</i>					
14. Darbā man ir grūtības palikt fokusētam	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Darbā man ir grūti skaidri domāt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Darbā novēršos un esmu aizmāršīgs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Kad es strādāju, man ir problēmas koncentrēties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Es darbā pieļauju kļūdas, jo domāju par citām lietām	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr
<i>Emocionāli traucējumi</i>					
19. Darbā man ir sajūta, ka nespēju kontrolēt savas emocijas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Darbā piedzīvoju sev neraksturīgas emocionālās reakcijas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Es darbā kļūstu aizkaitināts, ja viss nenotiek pēc mana plāna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Es darbā kļūstu apbēdināts vai skumjš bez iemesla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Darbā es netīši pārspīlēju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sekundārie simptomi

	Nekad	Reti	Dažreiz	Bieži	Vienmēr
<i>Psiholoģiskas ciešanas</i>					
1. Man ir grūtības iemigt un gulēt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Man ir tendence uztraukties	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Es jūtos saspringts un stresains	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Es jūtos satraukts un/vai ciešu no panikas lēkmēm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Trokšņi un cilvēku pūļi man traucē.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Psihosomatiskas sūdzības</i>					
6. Man ir sirds kļauves vai sāpes krūtīs	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Man ir kuņģa un/vai zarnu trakta darbības sūdzības	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Es ciešu no galvassāpēm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Man ir muskuļu sāpes, piemēram, kaklā, plecos vai mugurā	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Es bieži slimoju	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>