

Die Überdrussskala nach Pines, Aronson und Kafry

Pines, Aronson und Kafry¹⁾ haben 1982 einen Test entwickelt, mit dem sich der Grad des Überdrusses beziehungsweise Burnout messen lässt. Dabei werden Aspekte der körperlichen, emotionalen und geistigen Erschöpfung gemessen. Die siebenstufige Antwort-Skala reicht von 1 (niemals), 2 (sehr selten), 3 (selten), 4 (manchmal), 5 (oft), 6 (meistens) bis 7 (immer).

	Antwort-Skala						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Ich bin müde.							
2. Ich fühle mich niedergeschlagen.							
3. Ich bin körperlich erschöpft.							
4. Ich bin emotional erschöpft							
5. Ich bin „erledigt“.							
6. Ich bin „ausgebrannt“.							
7. Ich bin unglücklich.							
8. Ich fühle mich abgearbeitet.							
9. Ich fühle mich gefangen.							
10. Ich fühle mich wertlos							
11. Ich bin "all dessen" überdrüssig.							
12. Ich bin bekümmert.							
13. Ich bin über andere verärgert oder enttäuscht.							
14. Ich fühle mich schwach oder hilflos							
15. Ich fühle mich hoffnungslos.							
16. Ich fühle mich zurückgewiesen.							
17. Ich habe Angst.							
Skalen-Summen 1-17							
18. Ich habe einen guten Tag							
19. Ich bin glücklich							
20. Ich bin tatkräftig							
21. Ich bin optimistisch							
Skalen-Summen 18-21							

Auswertung: Addieren Sie jeweils die Punkte der Fragen 1-17 und 18-21 separat. Ziehen Sie von der Zahl 32 die Skalen-Summen 18-21 ab. Zum Ergebnis addieren Sie die Skalen-Summen 1-17. Die Summe teilen Sie durch 21. Der Endwert ist der so genannte Überdrusswert.

Beurteilung: 2-3 Punkte: Keine Burnout-Gefahr derzeit erkennbar; mehr als 3 Punkte bis 4 Punkte: Noch kein Burnout- Syndrom, aber doch kritische Stressbelastung möglich; 5 und mehr Punkte: Deutliche Burnout-Zeichen.

¹⁾ Ayala M. Pines, Elliot Aronson, Ditsa Kafry, Ausgebrannt.Stuttgart 1990