

P.A.F.E PROGRAMAKO HARRERAGILEEN ESTRÉS ADIERAZLEAK BILTZEKO FITXA

1. Datu soziodemografikoak

Data			
Adina		Generoa	☐ Gizona ☐ Emakumea
Lanbidea	☐ Psikologia ☐ Gizarte Lana ☐ Giza.Hezkuntza ☐ Bestelakoa	Familia-harreran izandako esperientzia-urteak	

2. ESTRÉS-MAILAREN EBALUAZIOA: Erantzun galdera hauei zure lan-jarduera (edo jarduera pertsonala) kontuan hartuta.

Adierazi "Erantzuna" zutabeen baieztapen bakoitza zenbateraino den egiazkoa
 (1= oso baxua; 4= oso altua)

Adierazlea	Erantzuna			
1.- Lanean arazoak daudenean, neure burua erruduntzat jotzen dut.	1	2	3	4
2.- Arazoak irensten ditut eta gero nire barruan lehertuko direla iruditzen zait.	1	2	3	4
3.- Lanean kontzentratzen nai zarazo pertsonalak ahazteko.	1	2	3	4
4.- Haserrea eta frustrazioa gertuko pertsonekin ateratzen dut.	1	2	3	4
5.- Presiopean sentitzen naizenean, aldaketak nabaritzen ditut nire portaeran	1	2	3	4
6.- Nire lanaren alderdi negatiboetan kontzentratzen naiz.	1	2	3	4
7.- Lan-egoera berriek deseroso sentiarazten naute	1	2	3	4
8.- Nire enpresan betetzen dudan funtzioak ez duela inolako baliorik sentitzen dut.	1	2	3	4
9.- Berandu iristen naiz lanera edo bilera garrantzitsuetara.	1	2	3	4
10.- Kritika pertsonalen aurrean modu negatiboan erreakzionatzen dut.	1	2	3	4
11.- Errudun sentitzen naiz ordubetez ezer egin gabe eserita banago.	1	2	3	4
12.- Presio-sentsazioak menderatzen nau, nahiz eta presiopean ez egon.	1	2	3	4
13.- Ez daukat nahikoa denbora egunkariak nahi nukeen maiztasunarekin irakurtzeko.	1	2	3	4
14.- Berehala artatzeko edo zerbitzatzeko eskatzen dut.	1	2	3	4
15.- Nire emozioak azaltzea ekiditen dut, bai lanean baita etxean ere.	1	2	3	4
16.- Egin dezakedana baino gauza gehiago hasten ditut.	1	2	3	4
17.- Ez ditut lankideen edo nagusien aholkurik onartzen.	1	2	3	4
18.- Ez diet kasurik egiten nire muga profesional eta fisikoei.	1	2	3	4
19.- Ez naiz nire zaletasunetan eta interesetan aritzen, lanak nire denbora guztia hartzen baitu.	1	2	3	4
20.- Egoerei hausnartu gabe egiten diet aurre.	1	2	3	4
21.-Asteaz zehar, lanpetuegi nago lagunekin eta lankideekin bazkaltzeko	1	2	3	4
22.- Egoera zailei aurre egitea eta konpontzea proposatzen dut, horiek sortzen direnean.	1	2	3	4



Programa de Acogimiento Familiar Especializado – P.A.F.E.
Familia Harrera Espezializatuko Programa – P.A.F.E.

T 943 54 44 97 Ext 325 E-mail: pafe@agintzari.com

Polígono Ibaiondo, Edificio Orbegozo nº 27 4º - 20120 Hernani



23.- Jendea nitaz baliatzen da irmotasunez jokatzeko ez dudanean.	1	2	3	4
24.- Lotsa ematen dit lanak agobiatzen nauela esateak.	1	2	3	4
25.- Zereginak delegatzea sahiesten dut	1	2	3	4
26.- Lehentasunak finkatu baino lehen, lanak nire gain hartzen ditut.	1	2	3	4
27.- Zailtasunak ditut eskaera eta eskakizunei uko egiteko.	1	2	3	4
28.- Uste dut egunero bukatu behar dudala egiteko dagoen lana.	1	2	3	4
29.- Uste dut ez naizela gai izango lan guztiari aurre egiteko.	1	2	3	4
30.- Porrotaren beldurak neurriak hartzea eragozten dit.	1	2	3	4
31.- Nire lan-bizitza familia-bizitzaren gainetik dago.	1	2	3	4
32.- Urduri nago zerbait berehala gertatzen ez bada.	1	2	3	4
GUZTIRA				
PUNTUAZIOA GUZTIRA				

Galdetegiari edo lortutako emaitzari buruzko edozein iruzkin gehitu nahi baduzu, zure lanak lortutako emaitzan duen eragina ulertzen laguntzeko...

M-B-I. MASLACHEKO BURNOUT INBENTARIOA

Seisdedos Adaptazioa, 1997

3. Inbentarioaren aurkezpena

A continuación, encontrará una serie de enunciados Ondoren, zure jarduera profesionalari eta zuregan dituen sentimenduei buruzko enuntziatu batzuk aurkituko dituzu. Erantzun hoberik edo okerragorik ez dagoela jakin behar duzu. Galdesorta honen emaitzak erabat konfidentzialak dira, eta ez dira inola ere beste pertsona batzuen eskura egongo. Lanaren baldintzak ezagutzen eta gogobetetze-maila hobetzen laguntzea du helburu.

Esaldi bakoitzari sentimendu horren maiztasuna adieraziz erantzun behar diozu, eta gurutze bat jarri behar duzu dagokion laukian eta egokiena iruditzen zaizun zenbakiarekin.

			Inoiz	Urtean behin edo gutxiago	Hilabetean behin edo gutxiago	Hilabetean batzuetan	Astean behin	Astean behin baino gehiagotan	Egunero
			0	1	2	3	4	5	6
1	EE	Nire lana dela eta emoonalki nekatuta sentitzen naiz							
2	EE	Lanaldi bukaeran oso nekatuta sentitzen naiz							
3	EE	Nekatuta nago goizean jaikitzen naizenean eta beste lan-egun bati aurre egin behar diodanean.							
4	PA	Erraz uler dezaket nire pazienteek zer pentsatzen duten.							
5	D	Uste dut paziente batzuk objektuak balira bezala tratatzen ditudala.							
6	EE	Pazienteekin egunero lan egitea tentsio bat da niretzat.							
7	PA	Oso ondo egiten diet aurre nire pazienteek dituzten arazoei							
8	EE	Lanarekin "erreta" sentitzen naiz.							
9	PA	Nire lanaren bidez besteen bizitzan eragin positiboa dudala sentitzen dut.							
10	D	Uste dut jarrera insentiberagoa dudala jendearekin lan hau egiten dudanetik.							
11	D	Kezkatzen nau lan honek emozionalki gogortzeak							
12	PA	Bizitasun handia dut							
13	EE	Nire lanarekin frustratuta sentitzen naiz							
14	EE	Lan gogorregia egiten ari naizela sentitzen dut							

			Inoiz	Urtean behin edo gutxiago	Hilabetean behin edo gutxiago	Hilabetean batzutan	Astean behin	Astean behin baino gehiagotan	Agunero
			0	1	2	3	4	5	6
16	EE	Pazienteekin harreman zuzenean lan egiteak nahiko estres eragiten dit.							
17	PA	Erraztasuna dut nire pazientei atmosfera erlaxatua sortzeko.							
18	PA	Adoretu sentitzen naiz pazienteekin lan egin ondoren.							
19	PA	Lan honetan merezi duten gauza asko egin ditut.							
20	EE	Lanean nire aukeren mugan nagoela sentitzen dut.							
21	PA	Lanean arazo emozionalak behar bezala tratatzen ditudala sentitzen dut.							
22	D	Pazienteek beren arazoetako batzuen errua egozten didatela sentitzen dut.							

NORTASUN ERRESISTENTEARI buruzko GALDETEGIA

4. Jarraibideak eta adierazleak

Mesedez, adierazi zenbateraino zauden ados honako baieztapen hauekin, eskala hau erabilita:

- 0- **Guztiz desados**
- 1- **Gehien bat desados**
- 2- **Gehien bat ados**
- 3- **Guztiz ados**

Adierazlea	Erantzuna			
A.- Garrantzitsua da lana ahalik eta hoberen egitea	0	1	2	3
B.- Batzuetan harreman batean egin dezakedan bakarra destinoan fidatzea da.	0	1	2	3
C.- Askotan, gogo gutxiarekin jaikitzen naiz eguneko proiektuak hasteko.	0	1	2	3
D.- Nire askatasun pertsonalari buruz pentsatzeak frustrazioa eragiten dit, eta zaila egiten zait	0	1	2	3
E.- Laneko segurtasun ekonomikoa sakrifikatzeko gai izango nintzateke, benetan suspergarria den zerbait agertuko balitzait.	0	1	2	3
F.- Gogaitu egiten nau nik neuk egindako errutinatik edo programaziotik aldentzeak	0	1	2	3
G.- Erdi mailako herritarrak eragina izan dezake politikan.	0	1	2	3
H.- Gogorra da nire zelaian arrakasta izatea atsedean nahikoa hartu gabe	0	1	2	3
I.- Badakit zergatik egiten dudana egiten dudana nire lanean	0	1	2	3
J.- Gendearengana gerturatzeak erantzuteko konpromezuan jartzen nau.	0	1	2	3
K.- Egoera berriak deskubritzea lehentasun garrantzitsua da nire bizitzan.	0	1	2	3
L.- Ez naiz deseroso sentitzen ez dudanean ezer ere ez egiteko.	0	1	2	3

GALDETEGIA

EGOERA BELDURGARRIEN NEURKETA

5. Esku-hartzearen zailtasun-egoerak baloratzea

Adierazi "Erantzuna" zutabearen zer neurritan kezkatzen zaituzten egoera horiek zure esku-hartzean, edo beldurra edo zailtasun handiak sortzen dizkizuten egoera horiei aurre egiteko garaian.
 (1= oso baxua; 10= oso altua)

Adierazlea	Erantzuna
1.- Adingabe/familia bat beste profesional bati zure jarduketaz kexatzen zaionean.	
2.- Esku hartzen duzun adingabe/heldu bat non dagoen ez dakigunean: ihesak, etab.	
3.- Adingabe/familia batek salaketa jartzearekin mehatxatzen zaituenean	
4.- Min handiko emozioekin lan egitea (adibidez, familia abandonatzea, tratatu txarrak sentitzea...)	
5.- Adingabe/familia batek erronka egiten dizunean fisikoki edo bere jokabidearekin	
6.- Haserre- eta/edo frustrazio-bizipenekin lotutako portaerak maneiatzea	
7.- Beste generoko adingabe/helduekiko egoerak, eduki sexualetan oinarrituta.	
8.- Esku-hartze luze baten ondoren kasu batean aldaketa garrantzitsurik ez lortzea	
9.- Porrot profesionalaren sentazioa	
10.- Profesionalaren alderdi pertsonaletan sartzera (bizitza pertsonalari buruzko mespretxuzko iruzkinak, objektu pertsonalen lapurreta, beste batzuk...)	
11.- Zentroan edo zentrotik kanpo delitu-portaera duten adingabeak/familiak (droga-trafikoa, trapitxeoak...)	
12.- Adingabe bat bere familiaren akats berberetan erortzea.	
13.- Nola aurre egin adingabe/familia bateko kide batek gertatzen zaionari buruz ezer esaten ez duenean eta harengana iritsi ezin denean	
14.- Adingabearekin/familiarekin gatazkak, hirugarren pertsonen aurrean,...	
15.- Autolesio-mehatxuak edo suizidio-saiakerak	
16.- Drogen eta toxikoen kontsumoa adingabeengan/lan egiten duten familietan	
17.- Osasun mentaleko arazo larriak dituzten adingabeak/familiak	
18.- Eraso, irain eta abarren arriskuak	
19.- Beste kultura, erlijio eta abarretako adingabe/familiakiko egoerak	
20.- Adingabe/familia batek adingabe/familia horren ardura har dezazun eskatzea...	
PUNTUAZIOA GUZTIRA	



Programa de Acogimiento Familiar Especializado – P.A.F.E.
Familia Harrera Espezializatuko Programa – P.A.F.E.

T 943 54 44 97 Ext 325 E-mail: pafe@agintzari.com

Polígono Ibaiondo, Edificio Orbegozo nº 27 4º - 20120 Hernani



6. Galdera irekiak

Deskribatu aurretik deskribatu ez dituzun beste egoera batzuk, kezka, zailtasuna, ondoeza eta/edo alarma sortzen dizutenak adingabeekin eta/edo familiekin egiten duzun esku-hartzean...

Zer sentimendu sortzen dizkizute egoera horiek?

Zein izan da pertsonalki bizi izan duzun egoerarik txarrena harrera espezializatuko familia gisa parte hartu duzun bitartean?

Zer gauzek lagundu dizute horri aurre egiten?

ESKERRIK ASKO ZURE LAGUNTZAGATIK

Galdera-sorten banakako itzulketa bat jaso nahi baduzu, mesedez, jarri zure izena eta e-maila, jarraian. Eskerrik asko.
