

OBOI

Werkgerelateerde burn-outvragenlijst

Alex van Dam

ID 23165-867

Datum 23.09.2025

Inleiding

De **Occupational Burnout Inventory (OBOI)** is een psychologisch instrument waarmee het risico op een burn-out in kaart gebracht kan worden.

In dit rapport geeft de totaalscore het actuele burn-out risico weer. Daarnaast worden scores gepresenteerd voor vijf belangrijke schalen die bijdragen aan het ontstaan van een burn-out: *Prestatie- en motivatieverlies*, *Fysieke klachten*, *Intrapersoonlijke signalen*, *Sociale terugtrekking* en *Uitputting*. Deze vijf schalen geven aanvullende informatie die gebruikt kan worden om tijdig preventieve maatregelen te nemen om een burn-out te voorkomen.

Dit rapport is een hulpmiddel bedoeld om inzicht te geven in het risico op burn-out, maar vervangt geen professionele beoordeling of advies.

Structuur van dit rapport

- **Interpretatie**
 - **Uw resultaten**
- **Profielformulier**
- **Schaalscores**
- **Iteminformatie**
- **Antwoordstatistieken**

Het interpreteren van testresultaten is voorbehouden aan gekwalificeerde professionals met voldoende kennis van het gebruik en de toepassing van psychologische tests. Volg altijd de richtlijnen van de desbetreffende beroepsvereniging.

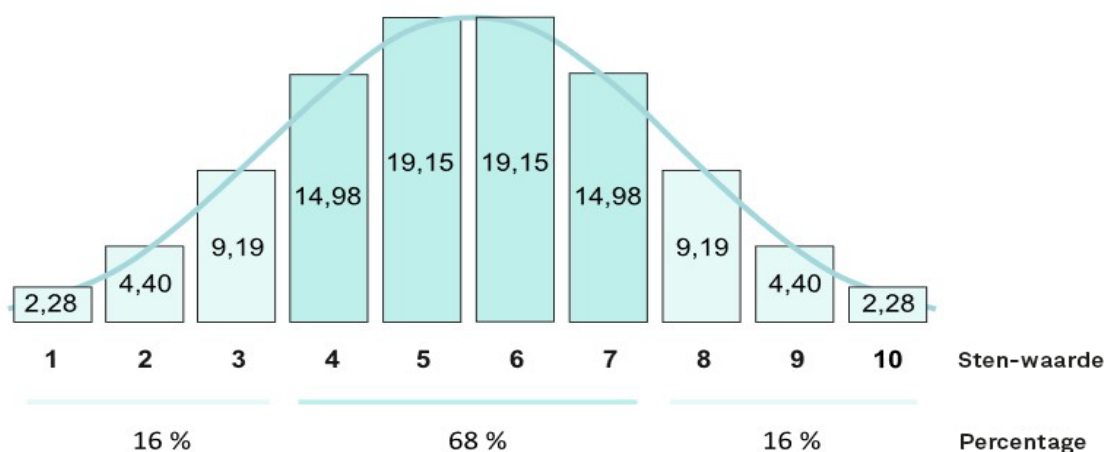
Interpretatie van uw resultaten

Een psychologisch construct kan niet gemeten worden op een schaal met een vast nulpunt - zoals bijvoorbeeld temperatuur. De uitspraak “Persoon X voelt zich uitgeput” betekent: “Vergeleken met anderen voelt persoon X zich uitgeput”. Personen kunnen alleen beschreven worden in vergelijking met andere mensen.

Wetenschappelijk ontwikkelde methoden zoals de OBOI geven daarom, in tegenstelling tot andere benaderingen, geen absolute scores, maar alleen uitslagen waarin een vergelijking wordt gemaakt met relevante groepen mensen.

Hierbij worden de resultaten van de vergelijkingsgroep in een **normaalverdeling** verdeeld over 10 niveaus, de zogenaamde **Sten-waarden**. Bij een normaalverdeling liggen de meeste waarden in het midden, extreme waarden komen zelden voor. Net als vele andere menselijke kenmerken is bijvoorbeeld lengte normaal verdeeld. Ongeveer twee derde van alle volwassen Europeanen is tussen de 1,55 m en 1,85 m lang. Lengtes die hier naar boven of beneden ver van afwijken zijn vrij zeldzaam.

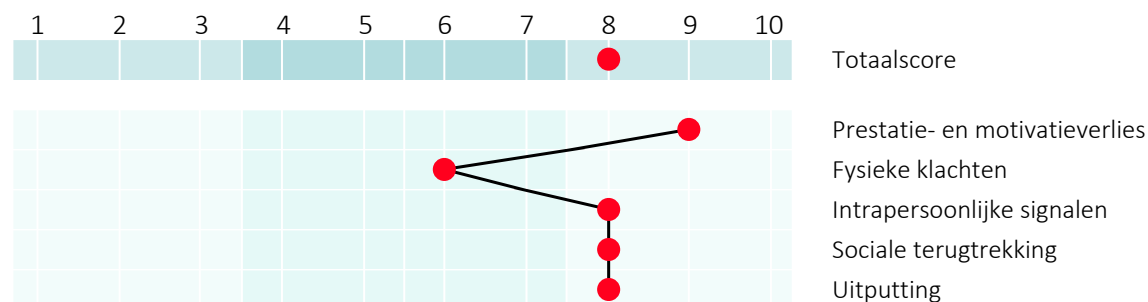
Er zijn dus verschillende hoeveelheden mensen terug te vinden in de tien niveaus van de Sten-schaal. In de vier middelste niveaus - 4 tot 7 - bevinden zich de resultaten van ongeveer 68% van de personen uit de referentiegroep. Daarboven en daaronder in totaal ongeveer 16%.



In het tweede deel van dit rapport vindt u uw persoonlijke resultaten.

Uw resultaten

De totaalscore en de vijf bijbehorende schalen worden weergegeven in onderstaande grafiek. Sten-scores van 1 tot en met 7 geven geen verhoogd risico op een burn-out weer. Scores van 8 en 9 wijzen op een verhoogd tot hoog risico en een score van 10 op een zeer hoog risico op een burn-out.



Aanvullende informatie over de schaalscores

Totaalscore

Uit uw totaalscore blijkt dat het zinvol kan zijn om uw resultaten serieus te nemen en te onderzoeken hoe u uw welzijn kunt verbeteren. Mogelijke vragen die u zichzelf kunt stellen:

- Weet u wat goed gaat en wat beter kan?
- Heeft u iemand om mee van gedachten te wisselen?
- Gunt u zichzelf voldoende momenten van ontspanning?
- Eet u gezond en gevarieerd?
- Heeft u lichamelijke beweging opgenomen in uw dagelijkse routine?

Prestatie- en motivatieverlies

In hoeverre kunt u uw volledige prestatievermogen benutten?

Uw score op de schaal *Prestatie- en motivatieverlies* wijst erop dat het zinvol kan zijn om aandacht te besteden aan uw welzijn op dit gebied. De volgende suggesties kunnen helpen:

- **Herzie uw doelen**
Wanneer prestaties achterblijven, kan het nuttig zijn om uw eigen verwachtingen te evalueren. Zeer ambitieuze of moeilijk haalbare doelen kunnen druk of een gevoel van machteloosheid veroorzaken. Probeer daarom kleinere, haalbare doelen te stellen. Het ervaren van succes werkt vaak motiverend en geeft nieuwe energie. Sta ook stil bij kleine successen en tussentijdse resultaten en waardeer deze.
- **Zoek ondersteuning waar nodig**
Als u het gevoel heeft dat uw werk te veel wordt, bekijk dan of u anderen kunt betrekken. Overweeg om collega's om hulp te vragen, taken te delegeren of met uw leidinggevende te bespreken of extra ondersteuning mogelijk is.
- **Waardeer uw eigen inzet**
Het is prettig als anderen uw prestaties erkennen, maar probeer uw tevredenheid niet te veel te laten afhangen van het oordeel van anderen. Sommige mensen vinden het vanzelfsprekend dat taken goed

worden uitgevoerd of vinden het moeilijk om waardering of complimenten te geven, dat zegt niet altijd iets over de kwaliteit van uw werk.

- **Leer van kritiek en tegenslagen**

Kritiek of het maken van fouten kunnen vervelend aanvoelen, maar ze bieden ook kansen om te leren. Vraag uzelf af in hoeverre kritiek terecht is en welke suggesties u kunt gebruiken om uw prestaties te optimaliseren. Ook uit het maken van fouten kunnen waardevolle inzichten voortkomen die u helpen om in de toekomst succesvoller te zijn.

Fysieke klachten

In welke mate bent u lichamelijk fit?

Uw score op de schaal *Fysieke klachten* dat u momenteel weinig tot geen lichamelijke klachten ervaart. De volgende suggesties kunnen helpen om uw fysieke welzijn te behouden:

- **Onderhoud een gezond slaapritme**

Een goede nachtrust draagt bij aan uw energieniveau en concentratie. Blijf aandacht besteden aan uw slaapgewoonten, zoals regelmaat, rust en ontspanning voor het slapengaan.

- **Werk met focus en rust**

U lijkt goed in staat om uw aandacht te richten en overbelasting te vermijden. Blijf bewust pauzes nemen en voorkom dat multitasken uw energie ondermijnt. Eén taak tegelijk uitvoeren blijft vaak het meest effectief.

- **Blijf actief bewegen**

Regelmatige beweging draagt bij aan uw fysieke en mentale gezondheid. Blijf activiteiten doen die u prettig vindt, zoals wandelen, fietsen of sporten. Ook bewegen in het dagelijks leven – bijvoorbeeld wandelen in de buitenlucht – kan al een verschil maken.

- **Wees bewust van uw leefstijl**

U lijkt een gezonde balans te hebben in uw gebruik van middelen zoals cafeïne of alcohol. Blijf alert op signalen van overmatig gebruik en houd uw gewoonten in de gaten, zodat uw gezondheid op lange termijn gewaarborgd blijft.

Intrapersoonlijke signalen

In hoeverre bent u mentaal stabiel?

Uw score op de schaal *Intrapersoonlijke signalen* geeft aan dat er ruimte is om uw welzijn op dit gebied te versterken. De volgende suggesties kunnen helpen:

- **Onderzoek oorzaken van zorgen en angsten**

Als u last heeft van angsten of twijfels, kan het nuttig zijn om te achterhalen waar deze vandaan komen. Probeer in uw dagelijks leven houvast te vinden in zaken die stabiliteit bieden, zoals een vaste structuur of een vertrouwenspersoon.

- **Herstel betrokkenheid bij wat belangrijk is**

Wanneer u merkt dat u onverschilliger wordt ten aanzien van anderen of activiteiten, probeer dan bewust stil te staan bij wat u eerder plezier gaf. Denk hierbij aan sociale activiteiten, muziek luisteren of iets ondernemen wat u energie geeft.

- **Ga negatieve gevoelens niet zomaar uit de weg**

Probeer te begrijpen waar negatieve emoties vandaan komen. Soms zijn ze gekoppeld aan eerdere ervaringen, zoals spreken in het openbaar of ontmoetingen met bepaalde personen. Als u zich realiseert dat dergelijke aspecten bepaalde situaties kunnen beïnvloeden, lijkt het vaak veel minder erg.

- **Let op uw denkpatronen**

Negatieve gedachten kunnen een vicieuze cirkel creëren, waarbij verwachtingen werkelijkheid worden. Probeer daarom bewust aandacht te geven aan positieve gedachten en kleine momenten van plezier. Dit kan helpen om uw stemming te verbeteren en meer vertrouwen te krijgen in uw eigen mogelijkheden.

Profieformular

Werkgerelateerde burn-outvragenlijst

Werkenden Nederland, mannen en vrouwen · Sten-score (5.5+2z)

