



# **BURNOUT și MBI** **(Maslach Burnout Inventory)**



Burnout-ul poate fi definit ca o stare de tensiune extremă ce apare datorită stresului ocupațional de durată, cu manifestări negative în plan psihologic, psihofiziologic și comportamental (Greenberg, 1998).

Evaluarea burnout-ului se realizează pe trei dimensiuni:

- epuizare emoțională (EE),
- depersonalizare (DP)
- eficacitate scăzută (ES)

Astfel, un nivel ridicat de burnout presupune obținerea de către subiecți a unor scoruri ridicate la subscalele cum ar fi:

- epuizarea (*ex. Mă simt extenuat de muncă, simt că am ajuns la capătul puterilor*),
- depersonalizarea (*ex. Nu îmi pasă cu adevărat de ceea ce se întâmplă cu unii dintre pacienții/ clienții/ elevii mei*).

Chestionarul conține 25 elemente și este structurat pe cele 3 dimensiuni:

Ca modalitate de răspuns avem o scală, după cum urmează:

- 1 – foarte rar,
- 2 – rar,
- 3 – uneori,
- 4 – frecvent,
- 5 – foarte frecvent.

## Chestionar MBI

Următoarele afirmații se referă la locul de de muncă. Răspunde la ele alegând una din variantele de răspuns, cea care se potrivește cel mai bine cu starea ta actuală. Citește cu atenție fiecare afirmație și încercuiește cifra ce indică frecvența cu care simți ca ai stările descrise mai jos:

**1 – foarte rar**
**2 – rar**
**3 – uneori**
**4 – frecvent**
**5 – foarte frecvent**

1	Mă simt secătuit emoțional.	1	2	3	4	5
2	Spre sfârșitul programului de lucru mă simt ca o lămâie stoarsă.	1	2	3	4	5
3	Mă simt obosit când mă trezesc dimineața și trebuie să merg la serviciu.	1	2	3	4	5
4	Am perioade în care mă simt depășit de situație.	1	2	3	4	5
5	Comunic cu unii colegi cum aș comunica cu niște obiecte.	1	2	3	4	5
6	Nimic nu se întâmplă după cum îmi doresc.	1	2	3	4	5
7	Mă simt plin de energie și entuziasm.	1	2	3	4	5
8	Pot găsi soluția corectă în situații conflictuale.	1	2	3	4	5
9	Am o stare de deprimare și apatie.	1	2	3	4	5
10	Pot influența pozitiv productivitatea muncii subordonaților și colegilor mei.	1	2	3	4	5
11	În ultima perioadă am devenit mai dur în relațiile cu colegii și subordonații.	1	2	3	4	5
12	Oamenii cu care lucrez sunt persoane neinteresante și plictisitoare.	1	2	3	4	5
13	Am multe planuri de viitor și cred în realizarea acestora.	1	2	3	4	5
14	Am deziluzii profesionale.	1	2	3	4	5
15	Simt indiferență pentru lucruri față de care manifestam interes în trecut.	1	2	3	4	5
16	Devin încordat și tulburat când mă gândesc la preocupările mele actuale.	1	2	3	4	5
17	Uneori îmi este indiferent de ceea ce se întâmplă cu subalternii sau colegii mei.	1	2	3	4	5
18	Vreau să mă izolez de toți și să mă odihnesc.	1	2	3	4	5
19	Pot crea ușor o atmosferă binevoitoare și de cooperare într-un grup.	1	2	3	4	5
20	Comunic ușor cu oamenii indiferent de statutul social și caracterul lor.	1	2	3	4	5
21	Reușesc să fac multe lucruri (volum mare).	1	2	3	4	5
22	Mă simt la limita puterilor.	1	2	3	4	5
23	Eu cred că voi reuși să obțin încă multe în viață.	1	2	3	4	5
24	Mă simt ca unul care a dat faliment.	1	2	3	4	5
25	Subordonații și colegii pun pe umerii mei povara problemelor și îndatoririlor lor.	1	2	3	4	5

Cheia – fiecărei dimensiuni îi corespund următorii itemi:

- Extenuarea emoțională – 1, 2, 3, 7, 9, 15, 16, 18, 22.
- Depersonalizarea – 5, 11, 12, 17, 20, 25.
- Reducerea realizărilor personale – 4, 6, 8, 10, 13, 14, 19, 21, 23, 24.

Itemii subliniați se cotează invers (1=5 puncte, 2=4 puncte, 3=3 puncte, 4=2 puncte, 5=1 punct).

Se calculează suma punctelor pentru fiecare dimensiune, obținându-se câte un scor, care se raportează la etalonul din tabelul 1.

Tabelul 1. Nivelele epuizării profesionale pe dimensiuni

Stil	Nivel scăzut	Nivel mediu	Nivel ridicat
Extenuare emoțională	9-18	19-27	28-45
Depersonalizare	6-12	13-18	19-30
Eficientă scăzută	10-20	21-30	31-50
Scor total	25-50	51-75	76-125

Rezultatul:

---



---

Top 3 constatări/observații:

---



---



---



---

O acțiune de realizat

---



---



---

O resursă necesară pentru a o realiza

---



---