

Maslach vprašalnik za burnout *MBI-HSS QUESTIONNAIRE* .

1. Preberi 22 trditev vprašalnika in vsako trditev ovrednoti z oceno od 0 do 6, kjer 0 pomeni "nikoli", 6 pa "vsak dan".
2. Seštej svoje ocene na vsakem delu vprašalnika.

PRVI DEL- ČUSTVENA IZČRPNOST

1. Delo me čustveno izžema Ocena: ____
2. Ob koncu dela se počutim izrabljenega/o. Ocena: ____
3. Ko zjutraj vstanem in se soočim z novim delovnim dnevom, se počutim utrujenega/. Ocena: ____
4. Celodnevno delo z ljudmi je zame utrujajoče. Ocena: ____
5. Od dela se počutim izgorelega/o. Ocena: ____
6. Moje delo me frustrira. Ocena: ____
7. Imam občutek, da preveč delam. Ocena: ____
8. Delo z ljudmi mi predstavlja prevelik stress. Ocena: ____
9. Imam občutek, kot da sem na koncu z močmi. Ocena: ____

SKUPNA OCENA : ____

DRUGI DEL - OSEBNI DOSEŽKI

1. Svoje bolnike zlahka razumem, kaj in kako čutijo. Ocena: ____
2. Učinkovito se spopadam s težavami svojih bolnikov. Ocena: ____
3. Imam občutek, da s svojim delom pozitivno vplivam na ljudi. Ocena: ____
4. Počutim se polnega/o energije. Ocena: ____
5. Zlahka vzpostavim sproščeno vzdušje v odnosih z bolniki. Ocena: ____
6. Vesel/a sem ko delam z bolniki. Ocena: ____
7. V službi sem opravil/a veliko koristnih stvari. Ocena: ____
8. Pri delu se zelo mirno soočam s čustvenimi težavami. Ocena: ____

SKUPNA OCENA : ____

TRETJI DEL- DEPERSONALIZACIJA

1. Pri zdravljenju nekaterih bolnikov le-te obravnavam kot brezosebne objekte. Ocena: ____
2. Odkar sem v tej službi, sem postal/ do ljudi bolj hladden/a. Ocena: ____
3. Skrbi me, da me služba čustveno otežuje. Ocena: ____
4. Pravzaprav me ne skrbi, kaj se dogaja mojim bolnikom. Ocena: ____
5. Imam občutek, da me bolniki krivijo za njihove težave. Ocena: ____

SKUPNA OCENA : ____

REZULTATI:

*Prvi del meri čustveno izčrpanost (visoka stopnja izgorelosti pri rezultatu **nad 27**)*

*Drugi del meri osebne dosežke(visoka stopnja izgorelosti pri rezultatu **pod 33**) tretji del meri depersonalizacijo (visoka stopnja izgorelosti pri rezultatu **nad 10**)*