

MBI: Maslach Burnout Inventory

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle níže uvedeného klíče frekvenci a intenzitu pocitů, které obvykle prožíváte.

.....
JAK ČASTO

0	1	2	3	4	5	6
Nikdy	Párkrát za rok nebo méně	Jednou měsíčně nebo méně	Párkrát za měsíc	Jednou týdně	Párkrát	Každý den

.....
JAK SILNĚ

0	1	2	3	4	5	6	7
Vůbec	Velmi slabě, sotva patrně			Mírně			Významně velmi silně

.....
Jak často: Jak silně:
0 – 6 0 - 7

- | | | |
|-----------|-------|--|
| 1. _____ | _____ | V práci se cítím emočně vyčerpán. |
| 2. _____ | _____ | Na konci pracovního dne se cítím opotřeбенý (á). |
| 3. _____ | _____ | Chápu, jak se moji klienti cítí a co si myslí. |
| 4. _____ | _____ | Mám dojem, že s některými klienty zacházím jako by to byly neosobní věci (předměty). |
| 6. _____ | _____ | Celodenní práce s lidmi pro mne představuje skutečně velké vypětí. |
| 7. _____ | _____ | Zabývám se velmi účinně problémy svých klientů. |
| 8. _____ | _____ | Cítím se vyčerpán ze své práce. |
| 9. _____ | _____ | Cítím, že pozitivně ovlivňuji svou práci životy ostatních lidí. |
| 10. _____ | _____ | Stal jsem se necitelnějším vůči lidem od té doby, kdy vykonávám současnou profesi. |

11. _____ Obávám se, že práce, kterou vykonávám, mne činí psychicky tvrdším a méně účastným.
12. _____ Cítím se velmi energicky.
13. _____ Jsem frustrován skrze své zaměstnání.
14. _____ Zdá se mi, že v zaměstnání pracuji příliš tvrdě a intenzivně.
15. _____ Je mi jedno, co se stane s některými klienty.
16. _____ Práce s lidmi mne příliš stresuje.
17. _____ Snadno vytvářím v kontaktu se svými klienty uvolněnou atmosféru.
18. _____ Cítím se svěží a povzbuzené, když úzce spolupracuji se svými klienty.
19. _____ Dosáhl jsem ve své práci významných a cenných úspěchů.
20. _____ Mám pocit, že jsem v koncích.
21. _____ S psychickými problémy v práci se vypořádávám velmi klidně.
22. _____ Mám dojem, že klienti mi přičítají některé své problémy.

EE: F _____

EE: I _____

DP: F _____

DP: I _____

PA: F _____

PA: I _____