

# Inventarul Maslach de Măsurare a Burnout-ului

Următoarele afirmații se referă la sentimentele față de munca dumneavoastră.

Vă rugăm să citiți cu atenție fiecare afirmație și să indicați varianta care descrie cel mai bine frecvența cu care vă simțiți în acel fel. Alegeți una dintre cele 7 variante de răspuns, ținând cont că 0 înseamnă "niciodată", iar 6 înseamnă "zilnic".

1. Mă simt stors/stoarsă din punct de vedere emoțional din cauza muncii mele.	0	1	2	3	4	5	6
2. Mă îndoiesc de semnificația muncii mele.	0	1	2	3	4	5	6
3. Să lucrez întreaga zi este un real disconfort pentru mine.	0	1	2	3	4	5	6
4. Nu sunt eficiente în soluționarea problemelor care apar în legătură cu munca mea	0	1	2	3	4	5	6
5. Mă simt epuizat(ă) profesional din cauza muncii mele.	0	1	2	3	4	5	6
6. Simt că nu aduc o contribuție efectivă la ce face această organizație.	0	1	2	3	4	5	6
7. Am devenit mai puțin interesat(ă) de munca mea de când sunt la acest loc de muncă.	0	1	2	3	4	5	6
8. Am devenit mai puțin entuziasmat(ă) de munca mea.	0	1	2	3	4	5	6
9. După părerea mea, mă descurc slab la locul de muncă.	0	1	2	3	4	5	6
10. Îmi e indiferent când realizez ceva la serviciu.	0	1	2	3	4	5	6
11. Mă simt terminat(ă) la sfârșitul unei zile de lucru.	0	1	2	3	4	5	6
12. La acest loc de muncă nu am realizat nimic care să merite efortul.	0	1	2	3	4	5	6
13. Doresc doar să-mi fac treaba la serviciu și să nu fiu deranjat(ă).	0	1	2	3	4	5	6
14. Ma simt obosit(ă) când mă trezesc dimineața și trebuie să fac față unei noi zile de lucru.	0	1	2	3	4	5	6
15. Am devenit mai cinic(ă) despre inutilitatea potențială a muncii mele.	0	1	2	3	4	5	6
16. Nu mă simt încrezător/încrezătoare în legătură cu realizarea eficientă a muncii mele.	0	1	2	3	4	5	6

Inventarul măsoară cele trei dimensiuni ale burnout-ului: Epuizare, Depersonalizare/Cinism și Ineficiența profesională.

Calcularea scorurilor

Pentru a obține scorul pentru fiecare dimensiune, însumați răspunsurile dvs la itemi, după cum urmează:

Epuizare: 1, 3, 5, 11, 14

Cinism: 2, 7, 8, 13, 15

Ineficiență personală: 4, 6, 9, 10, 12, 16

Scor total burnout: toți itemii

Sursa originală: Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). Maslach Burnout Inventory-General Survey. In C. Maslach, S. E. Jackson, M. P. Leiter (Eds.), *The Maslach Burnout Inventory: Test manual* (3rd ed., pp. 22–26). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Sursa traducerii: [ResearchCentral](#)