

Тест за самооценка на професионалното прегаряне (Burnout)

Инвентаризация на бърнаут на Маслач (MBI)

MBI е най-често използваният инструмент за самооценка на риска от професионално прегаряне. За определяне на този риск тестът изследва три компонента: **изтощение**, **деперсонализация** и **лични постижения**.

Важна забележка: Този инструмент не трябва да се използва като научна диагностична техника, независимо от резултатите. Целта е единствено да се повиши осведомеността, че всеки може да бъде изложен на риск. Ако чувствате, че имате нужда от помощ, консултирайте се с лекар или специалист по психично здраве.

Инструкции за попълване

За всеки въпрос посочете резултата (точките), който съответства на вашия отговор. Съберете точките за всяка секция и ги сравнете с интерпретацията в края.

Скала за оценяване:

- **0:** Никога
- **1:** Няколко пъти в годината
- **2:** Веднъж месечно
- **3:** Няколко пъти месечно
- **4:** Веднъж седмично
- **5:** Няколко пъти седмично
- **6:** Всеки ден

Секция А: Емоционално изтощение

1. Чувствам се емоционално изтощен от работата си.
2. Работата с хора по цял ден изисква големи усилия от моя страна.
3. Чувствам, че работата ми ме съсипва.
4. Чувствам се фрустриран (разочарован) от работата си.
5. Чувствам, че работя твърде много.
6. Стресирам се твърде много от директния контакт с хора.
7. Чувствам се така, сякаш съм на края на силите си.

Общ резултат - СЕКЦИЯ А: _____

Секция В: Деперсонализация

1. Чувствам, че се отнасям към някои ученици безлично, сякаш са предмети.
2. Чувствам се уморен, когато стана сутрин и трябва да се изправя пред поредния работен ден.
3. Имам впечатлението, че моите ученици/колеги ме държат отговорен за някои от техните проблеми.
4. В края на работния ден чувствам, че търпението ми е изчерпано.
5. Всъщност не ме интересува какво се случва с някои от моите ученици.
6. Станах по-безчувствен към хората, откакто работя тази работа.
7. Страхувам се, че тази работа ме прави коравосърдечен.

Общ резултат - СЕКЦИЯ В: _____

Секция С: Лични постижения

1. Постигам много стойностни неща в тази работа.
2. Чувствам се пълен с енергия.
3. Лесно успявам да разбера какво чувстват моите ученици.
4. Справям се много ефективно с проблемите на моите ученици.
5. В работата си подхождам към емоционалните проблеми много спокойно.
6. Чрез работата си чувствам, че имам положително влияние върху хората.
7. Лесно успявам да създам релаксираща атмосфера с моите ученици.
8. Чувствам се ободрен, когато съм бил в близък контакт с моите ученици.

Общ резултат - СЕКЦИЯ С: _____

Секция	Нисък риск (Low)	Умерен риск (Moderate)	Висок риск (High)
А: Изтощение	17 или по-малко	Между 18 и 29	Над 30
В: Деперсонализация	5 или по-малко	Между 6 и 11	12 или повече
С: Лични постижения	Над 40	Между 34 и 39	33 или по-малко

Важно: Висок резултат в първите две секции и нисък резултат в последната секция може да е индикация за бърнаут.