**Maslach-féle Kiégés Leltár**

**A következő skálán jelöld, hogy az adott válaszok milyen gyakran jelennek meg nálad.**

|  |  |
| --- | --- |
| 0. soha  | 4. hetente egyszer |
| 1. évente többször | 5. hetente többször |
| 2. havonta egyszer | 6. minden nap |
| 3. havonta többször |  |

3 alskála:

**Érzelmi kimerültség (9 tétel) – annál rosszabb, minél magasabb az összpontszám**

1. munkám során érzelmileg kiszipolyozottnak érzem magam \_\_\_\_\_

2. a munkanap végére elhasznált vagyok \_\_\_\_\_

3. már akkor is fáradt vagyok, a mikor reggel fel kell kelnem és szembe kell néznem a rám váró mai munkával \_\_\_\_\_

4. egész nap emberekkel foglalkozni igazán kimerítő és feszültségkeltő számomra \_\_\_\_\_

5. munkám révén kiégettnek és elhasználtnak érzem magam \_\_\_\_\_

6. naponta frusztrálódom a munkám során \_\_\_\_\_

7. úgy érzem, hogy túlságosan is keményen dolgozom \_\_\_\_\_

8. túl sok feszültséggel jár számomra, hogy közvetlenül emberekkel kell dolgoznom \_\_\_\_\_

9. úgy érzem, mintha az utolsó erőtartalékaimat élném fel \_\_\_\_\_

**Deperszonalizáció (5 tétel) – annál rosszabb, minél magasabb az összpontszám**

10. úgy érzem, hogy munkám során már úgy kezelem az embereket, mintha személytelen tárgyak lennének \_\_\_\_\_

11. mintha megkérgesedtem volna az emberekkel szemben, mióta ezen a területen dolgozom \_\_\_\_\_

12. attól tartok, hogy ez a munka érzelmileg teljesen megkeményít \_\_\_\_\_

13. valójában nem törődök azzal, hogy mi történik azokkal az emberekkel, akikkel foglalkoznom kell \_\_\_\_\_

14. munkám végzése közben úgy érzem, hogy az emberek a saját problémáik miatt is engem hibáztatnak \_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| 0. soha  | 4. hetente egyszer |
| 1. évente többször | 5. hetente többször |
| 2. havonta egyszer | 6. minden nap |
| 3. havonta többször |  |

**Személyes hatékonyság (8 tétel) – annál rosszabb, minél alacsonyabb az összpontszám**

15. könnyen meg tudom érteni, hogyan éreznek az emberek különböző dolgokkal kapcsolatban \_\_\_\_\_

16. nagyon hatékonyan tudok foglalkozni a munkám során hozzám forduló emberek problémáival \_\_\_\_\_

17. úgy érzem, a munkámon keresztül pozitívan tudom befolyásolni más emberek életét \_\_\_\_\_

18. tele vagyok energiával \_\_\_\_\_

19. megnyugtató légkört tudok teremteni a munkám közben magam köré \_\_\_\_\_

20. valósággal felüdültnek érzem magam munkám után \_\_\_\_\_

21. sok értékes dologra voltam képes az eddigiekben a munkám során \_\_\_\_\_

22. a munkámban képes vagyok nyugodtan és higgadtan foglalkozni mások érzelmi problémáival. \_\_\_\_\_

PONTOZÁS (támpontok)

Nemzetközi összehasonlító eredmények:



Forrás: Carod-Artal, F. J., & Vázquez-Cabrera, C. (2013). Burnout syndrome in an international setting. In *Burnout for experts* (pp. 15-35). Springer, Boston, MA.

Hazai vizsgálatban használt cut-off ponthatárok:

Szilvia, Á., Péter, T., Zsuzsa, G., Krisztián, V., & László, K. (2009). Gyakori a magas fokú kiégés a háziorvosok és háziorvosi rezidensek körében [Frequent occurance of level burnout among general practitioners and residents].

Magas fokú kiégés (átlag pontszámok alapján):

* Érzelmi kimerülés ≥3,2
* Deperszonalizáció ≥2,2
* Teljesítménycsökkenés ≤4

Ponthatárok meghatározása e kiadvány alapján történt:

Maslach, C., Jackson, S. E.: Maslach burnout inventory. 2nd ed. Consult Psychol Press, Palo Alto, California, 1986.

Egy nemzetközi vizsgálatban használt nyers cut-off ponthatárok:

Gholami, T., Pahlavian, A. H., Akbarzadeh, M., Motamedzade, M., & Moghaddam, R. H. (2016). The role of burnout syndrome as a mediator for the effect of psychosocial risk factors on the intensity of musculoskeletal disorders: a structural equation modeling approach. *International journal of occupational safety and ergonomics*, *22*(2), 283-290.

Table 1 . Cut-off point of Maslach burnout subscales.