

# Dotazník MBI – Maslach Burnout Inventory

Ch. Maslach, S. Jackson

## Četnost pocitů:

- 0 – nikdy
- 1 – několikrát za rok nebo méně
- 2 – jednou měsíčně nebo méně
- 3 – několikrát za měsíc
- 4 – jednou týdně
- 5 – několikrát týdně
- 6 – každý den

V tomto dotazníku doplňte do vyznačených políček u každého tvrzení čísla, označující podle klíče četnost pocitů, které obvykle prožíváte.

**Četnost pocitů:** Nikdy 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 Každý den

1.	EE	Práce mě citově vysává.	
2.	EE	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.	
3.	EE	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.	
4.	PA	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.	
5.	DP	Mám pocit, že někdy s klienty jednám jako s neosobními věcmi.	
6.	EE	Celodenní práce s lidmi je pro mě skutečně namáhavá.	
7.	PA	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.	
8.	EE	Cítím „vyhoření“, vyčerpání ze své práce.	
9.	PA	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňuji a naladuji.	
10.	DP	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.	
11.	DP	Mám strach, že výkon mé práce mě činí citově tvrdým.	
12.	PA	Mám stále hodně energie.	
13.	EE	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.	
14.	EE	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mě to vyčerpává.	
15.	DP	Už mě dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty.	

16.	EE	Práce s lidmi mi přináší silný stres.	
17.	PA	Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru.	
18.	PA	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty.	
19.	PA	Za roky své práce jsem udělal/a hodně dobrého.	
20.	EE	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.	
21.	PA	Citové problémy v práci řeším velmi kladně – vyrovnaně.	
22.	DP	Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy.	